

Noul minimalism japonez

ADIO, LUCRURI!

FUMIO SASAKI

HUMANITAS

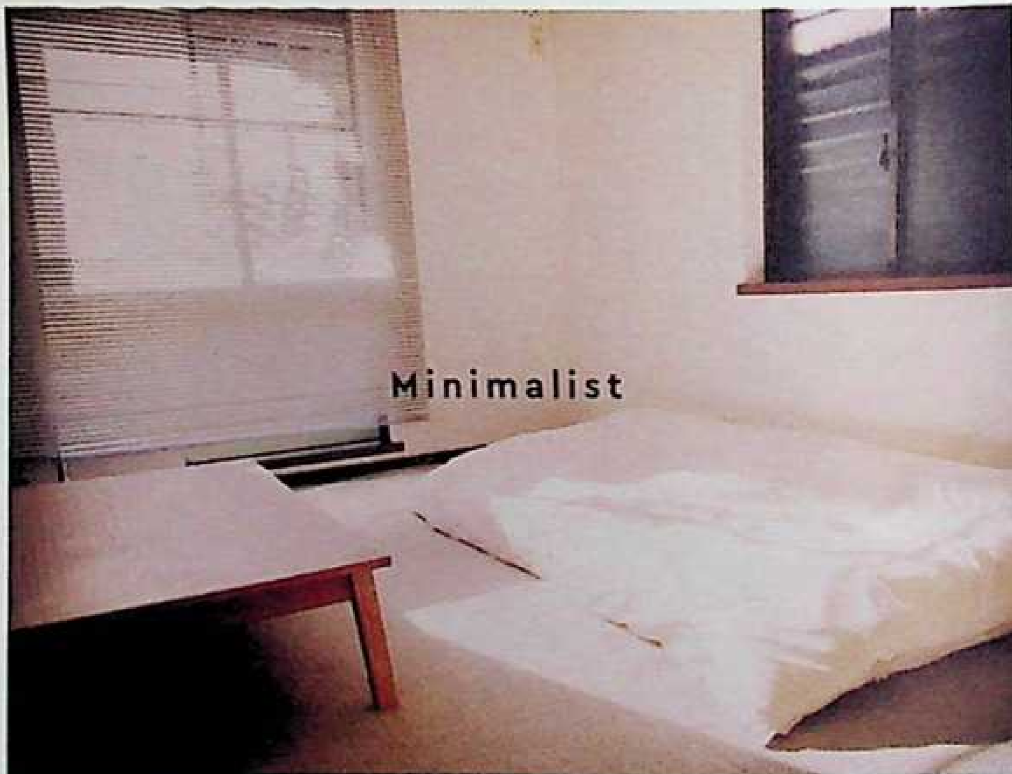
ADIO, LUCRURI!

FUMIO SASAKI

Noul minimalism japenez


Maximalist




Minimalist

CĂLEA SPRE MINIMALISM

Pe pagina opusă sunt două imagini, ambele din vechiul meu apartament. Nu aruncam niciodată nimic. După cum poți observa, posesiunile mele se adunau în grămezi tot mai mari. Zece ani am locuit acolo și parcă băteam pasul pe loc, nu mai avansam. Apoi am descoperit conceptul de minima-lism - cum să reduci tot ceea ce ai la strictul necesar. Ăm trecut de la maximalismul dezordonat la viața ca minimalist. Mi-am luat adio de la mai toate obiectele mele și, surprinzător, acest proces m-a schimbat și pe mine.

CUM AM DEVENIT MINIMALIST

1. Pas cu pas, am transformat această încăpere dezordonată într-una ordonată prin tehnicile pe care le voi prezenta în capitolul 3.

2. M-am debarasat de toate cărțile, ba chiar și de birou și de scaun. Numim acest mod de viață „simplu", nu „minimalist".

3. În cele din urmă, am scăpat de saltea, de masă, până și de televizor. Adesea mă simt ca un călugăr zen în devenire.

Viața ca maximalist



1. îmi lăsam hainele peste tot, ca și cum aveam de gând să creez o instalație artistică bizară.

2. La această masă plină cu de toate beam bere, ronțăiam diverse gustări și jucam jocuri video. Evident că m-am îngrășat. Am scăpat și de kilogramele în

plus atunci când am devenit minimalist!

3. Cumpăram cu mare plăcere aparate de fotografiat vechi și lămpi ciudate la diverse licitații Online.

4. Holul de la intrare, ale cărui rafturi cu cărți țineau din perete în perete. Adunasem o mulțime de CD-uri și DVD-uri, deși, de fapt, nu-mi era cu adevărat drag nici unul.

CAZUL 1

FUMIO SASAKI

APARTAMENT-MODEL PENTRU UN MINIMALIST



M-am mutat din vechiul apartament într-o garsonieră simplă de 20 de metri pătrați, cu bucătărie. încerc s-o păstrez curată și ordonată, ca pe un apartament-model

pentru un minimalist care locuiește singur.



Atunci când dorm, locul arată așa. Folosesc o „saltea aerată" de la firma Iris Ohyama, obiectul ideal pentru minimaliștii japonezi. Lumina soarelui intră nestingherită prin ferestre, astfel că abia aștept să mă trezesc.



Chiar daca uneori îmi gătesc, am foarte puține vase, toate cu design minimalist, care se curăță rapid și ușor.



Iată șifonierul meu: am o jachetă umplută cu puf, un costum, câteva cămăși albe și câteva perechi de pantaloni, toate simple și ușor de combinat. Scopul meu e să-mi creez o uniformă doar a mea, așa cum avea Steve Jobs.





în baie nu am raft pentru cosmetice. Folosesc săpun lichid și pentru păr, și pentru corp, iar după ce fac baie mă șterg cu un prosop mic pe tot corpul.

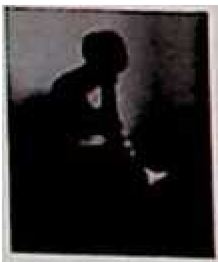
Cheile de la apartament și de la bicicletă sunt atașate de un portofel subțire de la firma abrAsus. Doar pun portofelul și telefonul în buzunar și plec când și unde am chef.

CAZUL 2

HUI

APARTAMENTUL UNUI CĂLĂTOR ÎMPĂTIMIT

Hiji este printre primii oameni care au ajutat la răspândirea mișcării minimaliste în Japonia. Apartamentul lui simplu, stil zen, este locul unde poți găsi unele dintre cele mai moderne gadgeturi.



PROFIL

Hiji vinde în prezent titluri de valoare. Este înnebunit după romanele grafice și grupul pop Momoiro Clover Z. A avut unul dintre primele bloguri despre minimalism din Japonia. Blogul lui „Minimalistul care nu posedă obiecte", *Mono o motanai minimorisuto,* poate fi găsit la adresa minimarisuto.jp.



Minimalist extrem, Hiji nu lasă absolut nimic în dezordine. în bucătărie are doar un frigider, un vas de gătit orez și un cuptor cu microunde.



„Salteaua aerată" a devenit un obiect necesar minimaliștilor imediat ce Hiji a menționat-o pe blog. O pliezi și pui perna peste ea ca să obții o canapea.



Cu podeaua complet eliberată de mobilier, Hiji are loc suficient pe jos pentru a juca jocurile preferate, cum ar fi Carcassonne, cu prietenii săi.



Iată un dulap mititel... Deschide laptopul Microsoft Surface Pro și trage scaunul pliant, iar locul devine imediat un birou.



Aici Hiji folosește un vizor special de la Sony, cu care vede filme 3D. Nu mai are televizor în casă, dar așa poate viziona ce îi place. Filmele de groază, favoritele lui, sunt și mai înfricoșătoare în 3D.

CAZUL 3

OFUMI ȘITEE

CUPLUL CARE TRĂIEȘTE MINIMALIST, DAR ȘI CONFORTABIL

Ofumi și soțul ei au aruncat 130 de kilograme de obiecte atunci când s-au mutat dintr-un apartament de 78 de metri pătrați într-unul de 44. Au păstrat doar lucrurile de suflet ale fiecăruia, însă își mențin stilul de viață minimalist.

I



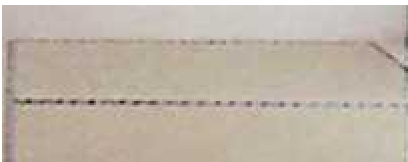
PROFIL

Ofumi șiTee povestesc că au descoperit minimalismul atunci când se pregăteau să-și construiască o casă. Amândoi au câte un blog: *Mini-marișuto-biyori* („O zi frumoasă ca minimalist"), publicat pe mount-ha-yasj1l-^atenablog com, și *Okurete kitoa minimarisuto* („Minimalistul întârziat), care se poate găsi la adresa minimaltee.hateblo.jp. Ofumi e și pe Instagram la @ofumi_3.



Un pergament pictat manual de la SOU SOU atârnă pe perete și conferă farmec acestei camere cu tatami, în stil japonez. Cuplul spune că astfel are un sentiment de apartenență față de spațiul închiriat.











Ofumi ține un jurnal ilustrat într-o agendă de la firma Hobonichi Te-cho. Poți vedea jurnalul pe blogul ei, e amuzant să-i descoperi culorile și compoziția elaborată.

Câteva cadouri primite de la prieteni, în număr mic, sunt expuse cu grijă. Se menține un echilibru bine gândit: nici prea puține obiecte, dar nici prea multe.



Singurele decorațiuni de pe peretele din living sunt un mic ștergar de la Mina Perhonen și un ceas simplu. Este ingenios și creează în același timp o senzație de spațiu de grădină zen.



CAZUL 4

YAMASAN

MINIMALISM ÎN VIAȚA DE FAMILIE

Casa lui Yamasan ne arată cum poate trăi simplu o familie de patru persoane. Un cămin curat de la un capăt la altul, ideal pentru relaxare.



PROFIL

Yamasan este o supermamă minimalistă care locuiește cu soțul ei și cei doi copii. îi plac proiectele DIY (de bricolaj] și își dorește o casă frumoasă, cu o atmosferă relaxantă. Blogul ei, *Sukunai monode sukkiri kurasu* („Cum să trăiești simplu cu lucruri puține") se găsește la adresa yamasan0521.hatenablog.com.





O curte simplă. Frasinii conferă senzația de intimitate, iar gardul e construit chiar de Yamasan.

Zona care anterior era „biblioteca" familiei a fost golită complet, iar acum poate îndeplini multiple funcțiuni.



Zona de zi, unde se adună membrii familiei, este inima casei. Yamasan practică și un „minimalism al culorilor", astfel că a folosit numai nuanțe blânde.





^arrderoba de vară a lui Yamasan cu-prinode numai opt articole în culori mini-rfiali'iste. Pentru Yamasan e o plăcere să 10 caalce încet și cu grijă.

Camera japoneză cu tatami este folosită ca dormitor. Toate lucrurile din dulap sunt albe, astfel că nu-ți distrag atenția nici atunci când ușile sunt deschise.

CAZUL 5

KOUTA ITOU

MINIMĂLISTUL GLOBE-TROTTER

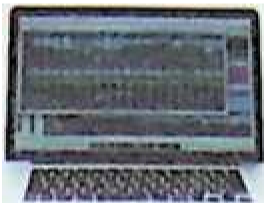
în ultimii patru ani, Kouta Itou a selecționat cu grijă, prin încercări și erori succesive, articolele de mai jos. Atât timp cât le are, poate călători în jurul lumii fără probleme. Mai are nevoie doar de un rucsac.





PROFIL

Kouta este un tânăr minimalist amator de aventură. Călătorește prin lume cu MacBook Pro-ul său de încredere, pe care compune muzică oriunde merge. Lista completă a lucrurilor pe care le deține poate fi consultată pe blogul său *Minimalist Music Producer* la adresa minima-list-music-producer.com.





1. MACBOOK PRO

Kouta poate compune muzică pe acest laptop oriunde s-ar afla.



2. SAWYER MINI

Un sistem portabil de filtrare a apei, de înaltă calitate. îndepărtează bacteriile nocive din apă în caz că ești nevoit să bei din surse nesigure.





3. Portofel de călătorie de la GRANIȚE GEAR

Un portofel ușor și rezistent în care îți poți păstra lucrurile de valoare.

*. Sac de dormit MONTBELL \cesta este modelul Hugger 100-3 - un sac de dormit iu umplutură de puf, creat <»entru vremea rece. Kouta folosește atunci când nu posibil să dormi într-un amac.

5. Hamac HENNESSY

Un produs 2-în-l: hamac și cort. Se poate folosi pentru dormit dacă ai unde să-l agăți.

6. Lanternă frontală BLACK DIAMOND

Se poate folosi ca lanternă sau chiar ca lampă în orice încăpere.

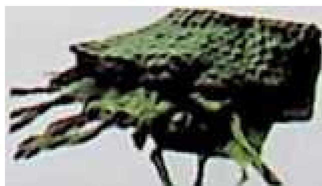




Centură SPIBELT BASIC > centură flexibilă care se ifâașoară în jurul corpului s«;e întinde odată cu tine, stfifel încât să poți păstra lu-runrile de valoare asupra ta.

8. Căști SONY MDR-1ADAC Pentru audiofilii împătimiți: aceste căști sunt compatibile cu aparate audio de înaltă rezoluție și pot recepționa semnale de date digitale.

9. IPHONE și LOKSAK IPhone-ul multifuncțional este indispensabil Pus în punga rezistentă la apă LOKSAK, e protejat până la 60 de metri adâncime și te poate însoți oriunde mergi.

9 SONY ALPHA NEX-5N > caimeră foto digitală de (Soi»ny. Kouta o folosește j um obiectiv Sigma de 30 1(n/rF2.8 DN.

11. AMAZON KINDLE E-readerul ales de Kouta pentru o lectură adaptată călătoriei.

12. Eșarfă arăbească SHEMAGH

Are multiple întrebuințări: shemogh-ul poate fi folosit ca eșarfă, mască, pălărie, prosop, ba chiar și pentru a filtra apa.





13. Frânghie de rufe

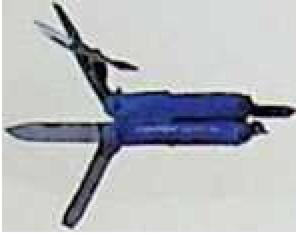
O frânghie de rufe ușor de folosit de la firma Sea to Summit: este compactă și astfel concepută încât nu permite alunecarea rufelor întinse la uscat.

14. Pașaport

Kouta își păstrează întotdeauna pașaportul și fondul de urgență într-o pungă LOKSAK rezistentă la apă.

15. Pachete cu mâncare gata preparată

Tăițeii Donbei, preferații lui Kouta, vin gata ambalați într-o pungă, astfel încât să nu se producă gunoi suplimentar.







16. Set multifuncțional de la LEATHERMAN

Kouta folosește modelul Squirt PS4, care cuprinde diferite unelte, precum foarfecă, cuțite și o pilă de unghii.

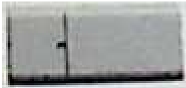
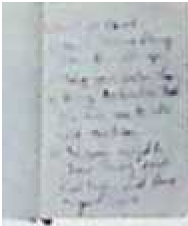
17. Cabluri și încărcătoare de baterie

Kouta păstrează toate cablurile și încărcătoarele gadge turilor lui digitale într-un sac din silnylon [material subțire, rezistent și impermeabil din Fibre de nailon impregnate cu silicon) de la firma Eagle Creek.

18. Pătură de urgență

O pătură ce poate fi utilizată în caz de urgență sau atunci când ți-e frig. Cea produsă de firma SOL este netedă ș< nu e aspră la pipăit.



19. BOSE SOUNDLINK MINI Kouta nu pleacă nicăieri fără această boxă cu Bluetooth, care oferă o calitate a sunetului superioară multor sisteme audio stereo sofisticate.

20. Adaptor pentru prize Necesar în călătoriile din afara țării. Kouta folosește unul de la Muji, pentru de-signul său minimalist.

21. Agendă MOLESKINE Kouta folosește acest carnet de notițe pe post de jurnal și adună aici mesaje de la diversele persoane pe care le întâlnește în călătoriile sale.






22. Dopuri pentru urechi MOLDEX

Aceste dopuri mențin toate zgomotele la un nivel minim. Modelul Goin' Green oferă nivelul cel mai înalt de protecție sonoră.

23. Săpun de călătorie Săpunul de călătorie de la Summit Pocket, constând din petale de săpun de unică folosință, ușurează spălatul rufelor când ești pe drum.

24. Trusa de călătorie în această trusă Kouta își ține obiectele de îngrijire personală, o brichetă, un aparat de radio și alte lucruri mici.

Cum este structurată cartea

Capitolul 1 examinează definiția minimalismului și explică ce înseamnă de fapt să fii minimalist. De asemenea, încearcă să găsească motivele pentru care minimalismul, cred eu, are din ce în ce mai mulți adepți în ultimii ani. Capitolul 2 pune întrebarea: cum de am ajuns să adunăm atâtea lucruri? Se oprește asupra obiceiurilor și dorințelor pe care le avem noi, oamenii, și a semnificațiilor din spatele tuturor obiectelor noastre. Capitolul 3 propune câteva reguli de bază, precum și tehnici utile de a reduce numărul de bunuri materiale pe care le avem. Am adunat la un loc diverse metode prin care poți să te debarasezi de lucruri, liste pentru minimaliștii care doresc să se despartă de și mai multe lucruri, precum și un remediu pentru minimaliștii împătimiți, care devin dependenți de aruncatul lucrurilor. Capitolul 4 vorbește despre schimbările prin care am trecut atunci când am redus numărul posesiunilor mele la strictul necesar. Pe lângă rezultatele psihologice, examinează toate lucrurile bune care mi s-au întâmplat de când practic mini-.malismul și faptul că am devenit tot mai conștient de o jsenzație de fericire. în capitolul 5 explorez în profunzime motivul pentru

care schimbările prin care am trecut m-au făcut fericit și discut dintr-o perspectivă mai generală tot ce am învățat despre fericire.

Poți citi cartea de la început, pentru a înțelege mai bine ce este stilul de viață minimalist, dar poți la fel de bine să citești capitolele pe sărite. Dacă vei parcurge rapid capitolul 3, să zicem, vei găsi sfaturi despre cum să reduci cantitatea de obiecte pe care le-ai adunat până acum.

In această carte am definit stilul de viață minimalist astfel: (1) reducerea la minimum a numărului de obiecte necesare și (2) renunțarea la lucrurile în plus, astfel încât să ne putem concentra doar pe ceea ce este cu adevărat important pentru noi. Minimaliștii, socotesc eu, sunt acele persoane care trăiesc în acest mod.

Cuprins

Introducere

A avea mai puțin te face fericit. De aceea cred că e timpul să scăpăm de toate lucrurile în plus.

Iată varianta minimalistă a mesajului pe care vreau să-1 transmit prin această carte. Vreau să-ți arăt cât e de minunat să ai mai puțin, în ciuda faptului că am fost învățați exact contrariul. Credem că suntem cu atât mai fericiți cu cât avem mai mult. Nu știm niciodată ce ne rezervă viitorul, așa încât adunăm și economisim tot timpul.

Asta înseamnă că avem nevoie de o mulțime de bani și, treptat, începem să-i judecăm pe ceilalți în funcție de câți bani au. începem să ne dăm seama că banii ne rezolvă majoritatea problemelor. Poți chiar să-l faci pe un om să-și schimbe convingerile dacă îi oferi prețul corect. Dacă părerile oamenilor pot fi schimbate, atunci cu siguranță se poate cumpăra și fericirea. Iată cum te convingi singur că trebuie să câștigi mulți bani ca să nu ratezi șansa de a avea succes. Pentru ca tu să faci bani, trebuie ca toți ceilalți să-i cheltuiască pe-ai lor. Și tot așa.

îngăduie-mi să-ți spun câte ceva despre mine. Am 35 de ani. Nu sunt și nu am fost căsătorit. Sunt redactor la o editură. M-am mutat de curând din cartierul Nakameguro din

Tokyo, unde am locuit zece ani, într-un alt cartier, Fudomae, din altă parte a orașului. Chiria mă costă acum 67.000 de yeni (aproximativ 650 de dolari) pe lună, cu aproape 20.000 de yeni (200 de dolari) mai puțin decât a fostului apartament, dar mutarea m-a cam lăsat fără economii.

Poate crezi că sunt vreun ratat: un bărbat necăsătorit care nu se poate lăuda cu prea mulți bani. Vechiul meu eu ar fi fost mult prea stânjenit să recunoască asta. Eram atât de mândru! Și la ce mi-a folosit? Acum însă, și o spun serios, nu-mi mai pasă deloc de asemenea lucruri. Motivul e foarte simplu: sunt fericit exact așa cum sunt acum.

Cu zece ani în urmă, abia așteptam să intru în lumea editorială. îmi doream o carieră care să-mi permită accesul la idei mărețe și la valori culturale, nu la bani sau posesiuni materiale. Insă acel entuziasm de început s-a estompat treptat. Industria editorială traversa o perioadă dificilă, iar compania la care lucram avea nevoie, înainte de toate, de cărți vandabile dacă voia să rămână pe piață. Dacă nu publicam cărți comerciale, atunci nu mai puteam să publicăm altele, indiferent cât de valoroase cultural sau intelectual le consideram. M-am maturizat rapid odată ce m-am lovit de realitățile lumii de afaceri. Focul pasiunii care ardea înăuntrul meu atunci când venisem în firmă s-a domolit și, în final, am acceptat că totul se rezumă la bani.

Dar apoi am scăpat de mai toate lucrurile pe care le aveam și am înțeles că de fapt totul e exact invers.

Minimalismul e un stil de viață care presupune să reduci tot ceea ce ai la strictul necesar. Să trăiești minimalist, cu minimum de obiecte necesare, îți aduce atât beneficii ușor de bănuit, cum ar fi că în casă e o ordine plăcută și e ușor să faci curat, cât și o schimbare mai radicală. Am avut șansa de a mă gândi la ceea ce înseamnă cu adevărat să fii fericit.

Mi-am luat adio de la multe lucruri, și pe unele dintre ele le aveam de ani și ani. Cu toate astea, trăiesc fiecare zi cu o stare de spirit pozitivă. Sunt acum mai fericit ca niciodată.

Cu toții ne dorim să fim fericiți. Cu toții ne dăm silința la serviciu, la școală, la sport, la educarea copiilor, la hobby-uri, pentru că, la urma urmei, toți suntem în căutarea fericirii. în esență, dorința de a fi fericiți este însăși energia care ne împinge înainte.

Nu am fost dintotdeauna minimalist. In trecut îmi cumpăram multe lucruri crezând că ele îmi vor amplifica stima de sine și-mi vor aduce fericirea. După cum poți vedea în fotografiile de la începutul cărții, camera mea

dezordonată era plină de prostii inutile pe care le adunam fiindcă nu eram în stare să arunc nimic. Adunam obsesiv tot felul de fleacuri crezând că ele mă fac interesant ca persoană.

Totuși, în același timp, mă comparam cu alte persoane care aveau lucruri mai multe sau de mai bună calitate, motiv pentru care deseori mă simțeam deprimat. Nu știam cum să îndrept lucrurile. Nu mă puteam concentra pe nimic, pierdeam vremea. începusem chiar să regret că aveam acel loc de muncă pe care mi-1 dorisem atât. Mi-am găsit alinarea în consumul de alcool. Am început să mă port urât cu femeile. Nu încercam să mă schimb; credeam că așa sunt eu și că merit să fiu nefericit.

Iată o încercare de a descrie apartamentul în care locuiam. Camera mea nu era chiar îngrozitor de dezordonată; reușeam să fac destulă ordine și curățenie cât să arate prezentabil dacă venea prietena mea, la sfârșit de săptămână. Am încercat să-i dau un aer interesant aranjând în mod artistic piesele mele de decor preferate, iar lumina indirectă crea o atmosferă ademenitoare. Totuși, în zilele obișnuite aveam teancuri de cărți peste tot, fiindcă nu mai era loc pe rafturi. Majoritatea erau cărți pe care le frunzărisem ocazional, în speranța că voi avea cândva timp să le citesc pe îndelete.

Șifonierul era zonă interzisă pentru vizitatori - era ticsit cu hainele mele preferate de atunci. Câteodată mai scoteam câte una și mă gândeam că aș putea s-o port, dar de fapt n-o mai purtam niciodată. Cam toate hainele fuseseră purtate doar de câteva ori, însă erau scumpe, le păstram cu gândul că, odată spălate și călcate, poate o să le mai îmbrac.

Camera era plină de lucruri pe care le cumpărasem pentru câte unul dintre multele mele hobby-uri și de care mă plictisisem repede. Aveam o chitară și un amplificator, ambele pentru începători, pline de praf. Manuale de învățat engleza prin conversație, de care plănuiam să mă apuc imediat ce voi avea timp liber. Chiar și un aparat foto grozav, de colecție, în care, evident, nu pusesem niciodată film.

Cum îmi pierise interesul pentru aceste activități, practic nu mai aveam ce să fac acasă. Mă mai uitam la televizor, mai jucam un joc pe telefon,

coboram la magazin să-mi iau băutură și o dădeam gata până dimineața, deși știam că ar trebui să mă las de alcool.

In tot timpul acesta, mă comparam cu alții. Un prieten din liceu locuia intr-un apartament ultraelegant dintr-o zonă nouă din Tokyo. Avea o intrare spectaculoasă și o sufragerie cu masă, scaune și veselă scandinave. Când am fost în vizită, mi-am dat seama că, în timp ce gazda mă poftea să mă fac comod, eu calculam în gând cât îl costă chiria. Lucra pentru o companie mare, câștiga un salariu bun, se căsătorise cu prietena lui superbă, aveau un bebeluș frumos, îmbrăcat din cap până-n picioare în hăinuțe la modă. In liceu aveam totuși cam aceeași condiție materială. Ce se întâmplase? Cum de o luaseră viețile noastre în direcții atât de diferite?

Intr-o zi am văzut mergând cu mare viteză, ca să fie remarcat, un Ferrari decapotabil alb imaculat. Probabil mașina aceea costa de vreo două ori cât apartamentul meu. M-am uitat ca prostul cum dispărea în depărtare, cu un picior pe pedala bicicletei pe care o cumpărasem de la un prieten cu 5.000 de yeni (cam 50 de dolari).

Am jucat la loto, sperând că așa pot să mă îmbogățesc rapid. M-am despărțit de prietena mea; i-am spus că nu văd cum am putea avea un viitor împreună, dată fiind situația mea financiară deplorabilă. Aveam mereu grijă să-mi ascund complexele de inferioritate și mă prefăceam că nu e nimic în neregulă cu viața mea. Dar eram nefericit și îi făceam și pe ceilalți nefericiți.

Mă bucur că am aruncat o mulțime din lucrurile care-mi aparțineau. Am început să mă transform într-o altă persoană.

Poate ți se pare că exagerez. Cineva mi-a spus odată: „Nu ai făcut nimic decât să arunci niște lucruri". Adevărat. Nu am realizat încă ceva major și nu există nimic cu care să mă mândresc, cel puțin nu în acest punct al vieții mele. Dar sunt sigur de ceva: de când am mai puține lucruri înjur, mă simt tot mai fericit zi după zi. încet, încet, încep și eu să înțeleg ce este fericirea.

Dacă ești și tu nefericit, așa cum eram eu, dacă te compari mereu cu alții sau dacă te gândești că viața ta e o porcărie, pesemne că a venit vremea să mai arunci din lucruri. Știu, există și persoane care nu se atașează de

obiecte, sau mai sunt acele genii, o raritate, care se descurcă prin noianul de posesiuni. Eu mă gândesc însă la modul în care oamenii obișnuiți, ca tine și ca mine, pot descoperi adevăratele plăceri ale vieții. Cu toții vrem să fim fericiți. Atunci când plătim pentru fericire, o obținem doar pentru scurt timp. Adevărata fericire e teribil de greu de găsit.

După toate experiențele pe care le-am avut, acum sunt de părere că să te desparți de lucrurile tale înseamnă mult mai mult decât să te apuci să faci ordine prin casă. Cred că înseamnă să te gândești la ce anume îți aduce cu adevărat fericirea.

Poate că sună bombastic. Dar eu cred cu tărie că este adevărat.

Suntem mai interesați să-i facem pe ceilalți să creadă că suntem fericiți decât să încercăm să fim noi înșine fericiți

— FRANQOIS DE LA ROCHEFOUCAULD

Nu ești serviciul pe care-l ai. Nu ești banii pe care-i deții în bancă. Nu ești mașina pe care-o conduci. Nici conținutul portofelului tău. Nici pantalonii ăia militari pe care-i porți.

— TYLER DURDEN, *FIGHT CLUB*

Fericirea nu înseamnă să ai ceea ce-ți dorești, ci să-ți dorești ceea ce ai.

— RABINUL HYMAN SCHACHTEL

1

De ce minimalismul?

Toți ne-am născut minimalisti I

•

Dacă stai să te gândești, nimeni nu s-a născut ținând vreo posesiune materială în mâini.

Cu toții am fost minimalisti la început. Valoarea noastră nu e dată de suma obiectelor pe care le deținem. Posesiunile ne fac fericiți doar pentru scurt timp. Bunurile materiale ne absorb timpul, energia și libertatea. Cred că minimaliștii au început să înțeleagă asta.

Oricine își poate imagina ce tonus bun va avea după ce face ordine și minimizează totul, chiar dacă acum are acasă mormane de lucruri care zac împrăștiate peste tot. Pentru că am trecut cu toții prin asta la un moment dat. Mă gândesc, de pildă, la plecarea într-o călătorie.

înainte să ieși din casă, îți faci bagajul până-n ultima clipă. Verifici lista punct cu punct, pare că ți-ai luat tot ce aveai nevoie, dar ai totuși senzația că ai uitat ceva. Te dai bătut, te ridici, încui ușa în urma ta și roțile valizei încep să se învârtă pe trotuar - ce senzație stranie de libertate! Iți trece prin minte că, da, ai putea să trăiești o vreme doar cu această valiză. Poate că ai uitat să iei ceva de-acasă, dar ce contează, știi că poți să cumperi orice ai nevoie, indiferent încotro te îndrepți.

Ai ajuns la destinație și te întinzi pe patul proaspăt făcut (sau pe tatami[1] dacă din întâmplare ești la un han japonez). Ce bine te simți! Camera e curată și ordonată. Nu ești înconjurat de toate acele obiecte care de regulă îți distrag atât de mult atenția. Iată de ce spațiile de cazare dintr-o călătorie ne dau adesea senzația de confort. Lași valiza și ieși la plimbare prin împrejurimi. Parcă plutești când pășești, ai putea merge pe jos o eternitate. Ești liber să mergi oriunde îți dorești. Ai tot timpul din lume, nu ai de îndeplinit obligațiile casnice obișnuite sau pe cele copleșitoare de la serviciu.

Acesta e un exemplu de stare minimalistă. Majoritatea am resimțit-o din când în când. Totuși și situația opusă este la fel de veridică.

Imaginează-ți zborul de întoarcere. Cu toate că ți-ai împachetat lucrurile cu grijă înainte de plecare, tot ce ai în valiză este acum șifonat și vraiște. Suvenirurile pe care le-ai cumpărat nu au încăput în valiză, așa că mai cari și două sacoșe voluminoase de hârtie. Nu-i așa că vei face ordine printre biletele de intrare și bonurile de la diferite obiective turistice mai târziu? De aceea stau încă îndesate prin buzunare. Ești la coada pentru controlul de

securitate și acum trebuie să scoți permisul de îmbarcare. Aăă, oare unde l-ai pus? Cauți peste tot, dar se pare că nu-i de găsit. Ai ajuns

mai în față la coadă, iar frustrarea crește în tine. Privirile reci ale celor care stau la coada lungă formată în spate te înțeapă ca mii de ace ascuțite.

Acesta e un exemplu de stare maxi mal istă. Situații stre-sante ca aceasta apar de regulă atunci când cari cu tine mai mult decât poți manevra. Nu mai ești capabil să discerni ce e cu adevărat important.

Din dorința de a avea mai mult, ajungem să cheltuim din ce în ce mai mult timp și energie pentru a gestiona și întreține tot ce avem. Ne străduim atât de tare să facem asta, încât acele lucruri care trebuiau să ne ajute ajung să ne domine.

Cel mai bine a spus-o Țyler Durden în *Fight Club*[2]'. „Lucrurile pe care le posezi ajung să te posede ele pe tine".

O zi din viata mea de maximalist I

Odinioară, când aveam multe posesiuni, o zi tipică din viața mea arăta așa: veneam acasă de la serviciu, îmi scoteam hainele și le lăsam pe unde se nimerea, indiferent în ce cameră eram. Apoi făceam un duș - și de fiecare dată observam crăpătura din chiuvetă care avea nevoie de reparație. Stăteam la televizor și urmăream fie emisiuni înregistrate, fie vreun film închiriat, în timp ce beam o cutie de bere. Mai târziu seara, beam vin, și mi s-a întâmplat să termin prea repede o sticlă, după care să mă duc repede la cel mai apropiat magazin, deja beat, ca să mai cumpăr una.

Am auzit odată un vers: „Băutura nu e fericire, ci doar o amânare temporară a nefericirii". Exact așa era în cazul meu. Voiam să uit cât sunt de nefericit, chiar și pentru puțină vreme.

A doua zi de dimineață mă trezeam greu, eram prost dispus, n-aveam chef să mă dau jos din pat. Apăsam pe butonul alarmei ceasului la fiecare zece minute, până când soarele ajungea sus pe cer și eu eram deja în mare întârziere la serviciu. Eram frânt de oboseală și mă durea capul pentru că iar băusem prea mult în seara precedentă. Stăteam pe toaletă și mă ciupeam de

burta cu depuneri de grăsime. Apoi deschideam uscătorul de rufe și scoteam din el cămașa Uniqlo mototolită, pe care o aruncasem acolo cu o seară înainte, o îmbrăcam, aruncam o privire rapidă către teancul de rufe nespălate și ieșeam pe ușă.

Ajungeam la birou obosit și dezgustat de naveta pe care o faceam zilnic. Intram pe internet și citeam un site de știri oarecare, numai să treacă timpul, fiindcă nu mă puteam concentra pe nimic în primele ore ale dimineții. Verificam obsesiv e-mailurile primite, răspundeam rapid, în ideea că poate așa par și eu grozav la serviciu. între timp, amânam sarcinile cu adevărat importante. Plecam de la birou seara, dar nu pentru că aș fi terminat tot ce aveam de făcut, ci numai pentru că se terminase programul de lucru.

în acele vremuri preminimaliste, găseam scuze pentru orice. Nu mă puteam trezi dimineața fiindcă lucrasem până târziu. Sunt gras fiindcă am gene proaste. Aș putea să mă apuc de lucru la prima oră dacă aș fi într-un mediu mai bun. Nu am unde să pun toate lucrurile din casă, deci cum să nu fie dezordine? Nu e casa mea, stau cu chirie, deci n-are sens să fac curățenie. Sigur, aș face curățenie dacă aș avea un apartament spațios proprietate personală, dar cu salariul meu nu mă pot muta în ceva mai mare.

Găseam scuze pentru absolut orice, mintea mea era plină doar de gânduri negative. Eram setat să gândesc așa, și din cauza orgoliului meu inutil îmi era prea frică să fac ceva ca să schimb situația.

O zi din viata mea de minimalist *I*

De când mi-am redus posesiunile la minimum, în viața mea s-a produs o schimbare drastică. Vin acasă de la serviciu și fac o baie. Las mereu cada sclipitor de curată. După baie mă îmbrac cu hainele mele de interior preferate. De vreme ce am scăpat și de televizor, citesc o carte sau scriu. Nu mai beau singur. Mă duc la culcare după ce fac câteva exerciții de stretching în spațiul care odinioară era plin ochi cu toate lucrurile mele.

Acum mă trezesc când răsare soarele, fără ceas deșteptător. Pentru că am scăpat de lucruri, razele strălucitoare ale soarelui se reflectă pe tapetul alb și umplu apartamentul cu lumină. Trezitul de dimineață, nu demult un coșmar, a devenit o rutină plăcută. îmi strâng salteaua pe care dorm.

Mănânc în tihnă micul dejun, savurez un espresso pe care mi-1 fac singur la Macchinetta și întotdeauna spăl vasele imediat ce am terminat masa. Stau pe jos și meditez ca să-mi limpezesc mintea. Curăț tot apartamentul cu aspiratorul în fiecare zi. Spăl dacă e vreme bună pentru uscat rufe. Mă îmbrac cu haine care au fost împăturite cu grijă și plec din apartament cu un sentiment plăcut. Acum îmi place să merg zilnic pe același drum către birou - e ceva ce-mi permite să apreciez schimbările care se petrec de la un anotimp la altul.

Nu-mi vine să cred cum mi s-a schimbat viața! M-am debarasat de posesiuni și acum sunt fericit cu adevărat.

Lucrurile la care am renunțat

Dă-mi voie să-ți spun la ce lucruri am renunțat:

❖ Toate cărțile mele, cu tot cu rafturi. Cred că mă costaseră cel puțin un milion de yeni (cam 10.000 de dolari), dar le-am vândut pe 20.000 yeni (cam 200 de dolari).

❖ Boxa portabilă și toate CD-urile. Trebuie să recunosc, pretindeam că sunt expert în diverse genuri muzicale cu toate că nu mă interesa nici unul.

❖ Un dulap încăpător de bucătărie care fusese burdușit cu de toate, în ciuda faptului că locuiam singur.

❖ O colecție de obiecte vechi, cumpărate fără chibzuință la mai multe licitații.

♦ Articole de îmbrăcăminte scumpe care nu-mi mai veneau, dar pe care mă gândeam că le voi purta din nou atunci când voi pierde în greutate... curând.

$ Un aparat de fotografiat împreună cu toate accesoriile necesare. îmi amenajasem chiar și o cameră obscură. Ce-o fi fost în mintea mea?

* Diferite scule pentru reparat și întreținut bicicleta.

❖ O chitară electrică și un amplificator, ambele pline de praf. Zăceau nefolosite fiindcă nu voiam să recunosc că încercarea mea de a deveni un muzician extraordinar eșuase.

❖ Un birou și o masă de sufragerie, ambele mult prea mari pentru un burlac. Deși nu invitam pe nimeni la masă, totuși îmi doream să împart cu cineva o oală de mâncare proaspăt gătită.

* O saltea Tempur-Pedic mare - foarte confortabilă, dar și foarte grea.

❖ Un televizor cu diagonala de 106 centimetri, care cu siguranță nu avea ce căuta în camera mea de 9 metri pă-trați, dar credeam că dovedește că sunt un cinefil serios.

❖ Un sistem audio complet și un PS3.

♦ Filme pentru adulți pe care le țineam pe hard-disc... Au fost probabil lucrurile pentru care, ca să mă despart de ele, mi-a trebuit maximum de curaj.

Rolă după rolă de filme developate puse teanc și deja lipite între ele.

* Scrisori pe care le păstrasem cu sfințenie încă de când eram la grădiniță.

Mi-a fost foarte greu să mă despart de lucruri, așa că am fotografiat tot ce am aruncat. Am pozat până și copertele cărților. Cred că am peste trei mii de fotografii stocate pe hard.

Acum, dacă stau să mă gândesc, chiar aveam toate cele necesare: un televizor mare, un *home theater set,* un computer, un iPhone, un pat confortabil și multe altele. Dar chiar dacă aveam toate cele necesare, eu tot mă gândeam neîncetat la ceea ce-mi lipsea în viață.

Dacă aș fi avut o canapea de piele cu două locuri, aș fi putut să vizionez filme, în mare stil, cu iubita mea (mi-aș fi pus brațul pe după umerii ei în timpul filmului). Dacă aș fi avut o bibliotecă până-n tavan, aș fi păint cult. Dacă aș fi avut o terasă imensă pe acoperișul blocului, aș fi putut să dau acolo petreceri pentru prieteni. Toate apartamentele care apăreau în reviste

aveau așa ceva, numai al meu nu. De-aș fi avut eu toate astea, oamenii ar fi început să mă bage în seamă!

In calea fericirii mele stăteau toate lucrurile pe care *nu* le aveam. Așa funcționa mintea mea pe atunci.

De ce am devenit minimalist

Oamenii adoptă minimalismul din diverse motive. Unii au prea multe lucruri și simt că le scapă viața de sub control. Alții sunt putred de bogați, dar rămân nefericiți indiferent câte lucruri ar acumula. Unii mai aruncă ușor-ușor câte ceva de fiecare dată când se mută. Alții se despart de lucruri ca să încerce să iasă din depresie. Și meii sunt unii care își schimbă modul de gândire după ce au trecut printr-un dezastru natural de mari proporții.

Eu fac parte din prima categorie, sunt un caz clasic. Am adoptat minimalismul pentru a scăpa din cocina de porci în care trăiam. Nu eram niciodată în stare să arunc ceva. Eram îndrăgostit de toate acele lucruri pe care le adunasem.

Să zicem că-mi lăsase cineva un bilet la birou — „Te-a căutat X“. Nu eram capabil să arunc bucata de hârtie pentru că mă gândeam că cineva a consumat timp și efort ca să-mi lase mie acel bilet!

Demult, când m-am mutat în Tokyo din orășelul meu natal din prefectura Kagawa, aveam doar strictul necesar în apartament. Insă fiindcă nu eram în stare să arunc nimic, apartamentul s-a transformat treptat într-un templu al dezordinii. Și puteam găsi toate motivele ca să nu arunc nimic.

îmi plăcea să fac fotografii. Voiam să surprind momente unice care să fie astfel ale mele. Voiam să mă agăț de orice lucru care cândva urma să devină o amintire dragă.

Cărțile pe care le-am citit erau și ele o parte din mine, deci era firesc să nu mă pot despărți nici de ele. Voiam să împărtășesc muzica și filmele mele preferate cu alții. Aveam întotdeauna hobby-uri de care urma să mă apuc când voi fi avut timp.

Nu puteam să arunc nimic scump. Ar fi fost o risipă. Iar simplul fapt că nu foloseam atunci un lucru nu însemna că n-o să-1 folosesc altă dată.

Acestea sunt doar câteva dintre raționamentele care îmi treceau prin minte pe măsură ce adunam obiecte.

Mă simțeam complet pe dos de cum mă simt acum. Eram maximalist, eram hotărât să economisesc fiecare bănuț, să cumpăr cele mai tari, cele mai mari, cele mai grele obiecte pe care mi le puteam permite.

Dar pe măsură ce catrafusele au început să ocupe din ce în ce mai mult spațiu, am început să mă simt copleșit de ele: îmi consumam toată energia pe bunurile mele și în același timp mă disprețuiam fiindcă nu eram în stare să le folosesc pe toate așa cum trebuia. Cu toate astea, oricât de multe lucruri aș fi acumulat, eu mă concentram tot asupra celor pe care încă nu le aveam. Am devenit gelos pe alții. Chiar și atunci, nu eram în stare să arunc nimic, și uite așa am ajuns să mă învârt continuu într-un cerc vicios al urii de sine.

Doar debarasându-mă de lucruri am reușit, în cele din urmă, să ies din acea situație. Dacă ești măcar un pic așa cum eram eu - nemulțumit de viață, nesigur, nefericit încearcă să reduci din posesiuni. Vei începe să te schimbi.

Nefericirea nu este cauzată doar de gene, de traume din trecut sau de probleme la serviciu. Cred că o parte din nefericirea noastră e cauzată pur și simplu de faptul că ducem în spinare această povară a lucrurilor noastre.

Japonezii au tradiția minimalismului

Toți am venit pe lume ca minimaliști, numai că noi, japonezii, mai și duceam vieți minimaliste odinioară. Străinii care vizitau Japonia înainte de industrializare erau șocați.

Cu toate că e greu de crezut astăzi, majoritatea oamenilor nu aveau mai mult de două-trei chimonouri, pe care le mențineau curate și îngrijite, la fel ca restul hainelor. Călătoreau cu strictul necesar, aveau picioare zdravene și mergeau pe jos oriunde trebuiau să ajungă. Casele aveau o structură simplă

și puteau fi reconstruite rapid, iar oamenii nu prea trăiau toată viața în același loc. Cultura japoneză era altădată o cultură a minimalismului.

Să examinăm, de pildă, ceremonia ceaiului. In camera unde se desfășoară ceremonia ceaiului nu e nimic în plus. Ușa de intrare e micuță și nu poți trece prin ea dacă ai pieptul umflat, aidoma unui cocoș mândru. Nici măcar samuraii din vremurile de mult apuse nu aveau voie să intre cu sabia într-o cameră pentru ceremonia ceaiului. Nu avea importanță, și nici astăzi nu are, cine ești - dacă ești vreo celebritate, dacă ești bogat sau sărac -, e vorba doar de o încăpere în care oamenii savurează aroma unei cești cu ceai și își împărtășesc gândurile unul altuia.

Minimalismul a fost reimportat în Japonia

Compania americană Apple are o legătură curioasă cu minimalismul din cultura japoneză. Mulți minimaliști îl prețuiesc pe fondatorul Steve Jobs și produsele Apple.

Produsele pe care le-a creat Jobs au evitat întotdeauna excesul. IPhone are un singur buton și nu trebuie să-ți faci griji că o să te înnămolești într-o mie de cabluri și mufe atunci când cumperi un Mac. Produsele Apple nici nu sunt însoțite de manuale de instrucțiuni. Cred că asta se datorează faptului că Jobs era minimalist și cunoscut ca adept al filozofiei japoneze zen, care propovăduiește minimalismul.

Se știe prea bine că Steve Jobs îl considera pe Kobun Otogawa din școala Soto maestrul lui spiritual și, la un moment dat, se gândea serios să studieze filozofia zen la templul Eiheiji, aflat în inima munților de pe coasta Mării Japoniei.

Se mai știe că Jobs nu ezita să ridice vocea atunci când nu-i convenea ceva și că nu făcea niciodată compromisuri. Nu-i plăceau nici lucrurile exagerate, nici să se complice. E interesant să descoperi cum cui tura japoneză a jucat probabil un rol în modelarea spirituală a celei mai mari companii din lume. Iar astăzi un număr considerabil de japonezi au iPhone, ceea ce înseamnă că, prin intermediul lui Steve Jobs, cultura noastră minimalistă s-a reîntors la matcă prin import.

Definiția minimalistului

Cum definim un minimalist? Câte posesiuni materiale trebuie să arunci ca să te autointitulezi minimalist? E greu să dai o definiție precisă a minimalistului pentru că în mod sigur vei uita să menționezi ceva; pentru mine însă minima-listul este acea persoană care știe ce este cu adevărat esențial pentru ea, care reduce numărul bunurilor pe care le deține de dragul lucrurilor care i se par cu adevărat importante.

Nu există reguli stricte. Nu-ți imagina că te descalifici dacă ai televizor sau dacă deții mai mult de o sută de obiecte, sau că vei deveni automat minimalist dacă tocmai te-ai debarasat de aceste lucruri. Nici măcar nu ești neapărat minimalist doar pentru că tot ce posezi încape într-o valiză.

Fiecare persoană abordează în felul său mediul în care trăiește. Satoshi Murakami duce o viață de nomad, cărând în spate ca melcul o casă din polistiren. Keigo Sakatsume nu are casă, el trăiește pe drum, cu toate posesiunile lui puse într-un sac uriaș.

Eu am senzația că minimaliștii sunt acei oameni care știu ce este cu adevărat esențial pentru ei, în opoziție cu ce și-ar putea dori doar de dragul imaginii, și cărora nu le este frică să elimine tot ce face parte din a doua categorie.

Ceea ce este cu adevărat important pentru tine e variabil. Procesul de a reduce numărul celorlalte lucruri va fi și el variabil. De aceea nu cred că există un unic răspuns corect la întrebarea ce anume te face minimalist.

Minimalismul nu e un scop

Reducerea numărului de bunuri pe care le deții nu e un scop în sine. Cred că minimalismul e o metodă prin care fiecare individ descoperă acele lucruri care sunt, repet, într-adevăr importante pentru el. Este preambulul unei povești unice, scrise chiar de tine. In această carte aş vrea să împărtășesc lucrurile de care sunt mai conștient eu însumi de când am redus mare parte din posesiunile mele materiale.

Aş mai vrea să vorbesc și despre ce înseamnă minimalismul dincolo de obiectele materiale. în vâltoarea lumii în care trăim, totul este atât de complicat, încât minimalismul, care la început se referea doar la obiecte, a început să fie aplicat și în alte domenii.

E vorba de încercarea de a micșora numărul de lucruri care nu sunt esențiale, astfel încât să apreciem lucrurile cu adevărat prețioase pentru noi.

E o idee simplă, pe care o putem aplica în orice aspect al vieții noastre.

Cine e minimalistul suprem?

Părerile sunt împărțite când e vorba să stabilim unde a început minimalismul, cine a fost prima persoană care a folosit acest termen sau cine o fi fost minimalistul suprem. Nu sunt sigur că întrebarea contează prea mult, însă te cam pune pe gânduri.

Cred că Steve Jobs a fost un exemplu de minimalist perfect. Sau Maica Tereza. Am auzit că atunci când a murit, tot ce-a lăsat în urmă a fost un sari uzat, o jachetă tricotată, o geantă veche și o pereche de sandale purtate îndelung. Despre Mahatma Gandhi, omul care nu avea nimic, se spune de asemenea că a lăsat în urmă o locuință spartană. Gândește-te și la filozoful grec antic Diogene din Sinope. Despre el se spunea că ar fi avut doar o bucată de pânză ca îmbrăcăminte și un castron de lemn - pe care l-a făcut bucăți într-o zi când a văzut un copilaș bând apă din căușul palmelor.

După cum vezi, minimalismul există de ceva vreme. Poate că Diogene a fost minimalistul suprem - nu se poate concura cu o bucată de pânză dar nu e nevoie să atingem asemenea extreme pentru a simți confortul pe care minimalismul ni-1 poate aduce.

Danshari si ascensiunea minimalismului I

modern

Prin 2010, câteva idei au început să stârnească rumoare în Japonia:

1. *Danshari,* arta de a elimina dezordinea, de a te debarasa și a te despărți de posesiuni.

2. Modul de viață „simplu".

3. A lucra și a gândi ca un nomad.

Cartea *Magia ordinii* de Mărie Kondo*, publicată în 2010, a avut un succes fenomenal, urmat de creșterea numărului de adepți japonezi ai minimalismului. După umila mea părere, au mai fost și alte câteva lucruri care s-au întâmplat în fundal și care au condus aici:

1. Supraîncărcarea cu informații și bunuri materiale;

* Autor și consultant japonez, n. 1985. A scris patru cărți despre ordine și organizare eficientă. Bestsellerul ei *Magia ordinii* a apărut la ed. Lifestyle Publishing, București, în 2015 (n.tr.).

2. Dezvoltarea tehnologiilor și a serviciilor, care a făcut posibil să trăim azi cu mai puține posesiuni decât în trecut;

3. Marele Cutremur din estul Japoniei[3].

Cred că acești factori-cheie i-au determinat pe oameni să înceapă să regândească felul în care își trăiesc viața. Să-i examinăm pe rând.

Excesul de informație I

Mai întâi de toate, există o supraîncărcare informațională și materială. De bine, de rău, globalizarea face acum parte din viața noastră. Trebuie doar să deschidem telefonul și aflăm ce se întâmplă oriunde în lume. Ne putem cumpăra online orice dorim de oriunde din lume. Putem viziona emisiuni TV din orice țară, ca să nu mai spun că putem asculta orice post de radio.

E aproape ca și cum toți prietenii mei ar fi devenit autori de eseuri sau reporteri gourmet sau poate chiar corespondenți externi, atât de multe informații îmi trimit pe Twitter, Facebook sau LINE din locurile pe unde

ajung. Și nu doar prietenii; cu ajutorul rețelelor sociale te poți bucura de un flux de conținut infinit, postat de oameni din întreaga lume.

Conform datelor din 2014[4], în fiecare minut sunt încăr-cate 306 ore de conținut video pe YouTube, sunt postate 433.000 de *tLueet-uri.* pe Twîtter și sunt descărcate 50.000 de aplicații din App Store. Informațiile la care avem acces doar atingând ecranul cu vârful degetelor cresc în ritm amețitor. Am citit undeva că fiecare locuitor al Japoniei primește într-o zi cantitatea de informație pe care un japonez din perioada Edo[5] o primea într-un an, dacă nu chiar într-o viață.

Oamenii sunt ca niște piese de computer vechi de 50.000 de ani

Am auzit undeva că noi, oamenii, suntem ca niște piese de computer care nu au mai fost înlocuite de 50.000 de ani. Gândește-te la toate schimbările care au avut loc din perioada Edo, de acum patru secole, încoace și întreabă-te cum le putem asimila cu un creier având 50.000 de ani vechime!

Nu e ca și cum o companie gen Apple ar lansa un nou produs inteligent și ne-ar spune: analizat caracteristicile ființelor umane și am creat o versiune îmbunătățită. Creierul funcționează cu 30% mai repede decât în versiunea veche, capacitatea memoriei s-a dublat. înălțimea a crescut cu trei centimetri și greutatea s-a redus cu două kilograme. Doamnelor și domnilor, așteptarea dumneavoastră a luat sfârșit: vă prezentăm iUman2!“

în absența unei asemenea versiuni îmbunătățite, nu avem încotro decât să ne umplem creierul vechi cu prea multe informații, cu prea multe lucruri. Hard diskul nostru limitat e supraîncărcat cu informații inutile. Memoria noastră prețioasă e irosită cu gânduri despre cum ne percep ceilalți; o folosim în principal pentru a alerga după lucruri și a le gestiona. Recurgem la tot soiul de forme de divertisment pentru a ne simți bine pe termen scurt. Până la urmă totul devine copleșitor și ajungem la cele mai la îndemână și mai stupide forme de distracție, cum ar fi jocurile pe telefon, bârfa și consumul de alcool. Spun asta în cunoștință de cauză: este exact ce am făcut și eu.

Eram aidoma unui computer lent

care batea pasul pe loc

Pe vremuri eram un computer lent la care vezi cum se rotește pe ecran o veșnicie iconița de încărcare. Eram atât de plin de date, încât, chiar dacă aș fi dorit să fac ceva nou, atâtea procese trebuiau să aibă loc simultan, că aș fi crăpat imediat. Probabil acesta e motivul pentru care pe atunci nu eram în stare să îndeplinesc decât sarcini modeste.

Se spune că unui om îi trec prin minte aproximativ 60.000 de gânduri diferite pe parcursul unei singure zile. 95% dintre ele simt similare cu ceea ce am gândit în ziua anterioară, iar 80% dintre aceste gânduri sunt, se pare, negative.

Pe vremea când eram maximalist, priveam viitorul cu teamă, îmi făceam griji pentru carieră și felul în care mă vedeau ceilalți. Mai înainte am menționat 80% de gânduri negative - nu, practic *toate* gândurile mele erau negative.

Deci cum faci un asemenea computer lent să funcționeze cum trebuie? De vreme ce piesele noastre vechi de 50.000 de ani n-o să se schimbe, e necesar să scăpăm de încărcătura suplimentară inutilă. în loc să adunăm din ce în ce mai multe date, să rămânem fără spațiu de stocare și să ne epuizăm făcând asta, cred că e timpul să începem să ne gândim ce putem elimina și curăța, astfel încât să amplificăm lucrurile cu adevărat importante care s-ar putea să fie îngropate adânc sub tot acel balast.

Putem face orice cu telefonul inteligent

Al doilea lucru pe care aș vrea să-l subliniez este că, grație avansului tehnologiei și serviciilor, acum ne putem descurca fără să deținem multe obiecte.

De când s-a inventat telefonul inteligent, purtăm cu noi, sub forma unui mic dreptunghi, un celular, o cameră foto, un televizor, un radio cu boxă, o consolă de jocuri, un ceas, un calendar, o lanternă, o hartă, ba chiar și un blocnotes. Același telefon este și busolă, și mers al trenurilor, dicționar, catalog pentru comenzi Online, carnet de cecuri sau bilet de avion. Primul iPhone a fost introdus în Japonia în 2007. Eu cred că invenția telefonului

inteligent a netezit calea tuturor mini-maliştilor care ne înconjoară astăzi. Indiferent cu cât entuziasm își aruncă un minimalist posesiunile, telefonul inteligent este adeseori ultimul care dispare *{dacă* dispare) tocmai pentru că, în mod evident, are atâtea funcțiuni diferite.

Avansul tehnologiei ne ajută să minimizăm

Am spus mai sus că am fost mereu pasionat de arta fotografică. Nu plecam niciodată nicăieri fără să pun în geantă aparatul foto compact cu film, iar filmele developate și fotografiile tipărite îmi ocupau mult spațiu în dulap. Când am recurs la *danshari,* am avut neapărat nevoie de scanner: mai întâi am scanat toate negativele și fotografiile, iar după aceea am aruncat originalele. Am reușit de asemenea să scanez și apoi să mă despart de scrisorile pe care le strângeam încă de la grădiniță sau de felicitările și revistele pe care nu mă înduram să le arunc. Scannerul meu ScanSnap m-a ajutat să spun adio unui număr uriaș de dosare și poze; și pot în continuare să creez rapid și ușor fișiere de date, pe care să le accesez oricând de pe computer.

Probabil că sunt multe persoane care ascultă muzică numai de pe telefon sau iPod. Eu am un MacBook Air cu care pot să vizionez filme, să ascult muzică, să citesc cărți. Deși nu mai am televizor, pot intra pe website-urile posturilor de televiziune și pot cumpăra emisiunile arhivate pe care do' resc să le vizionez. Pot să-mi verific corespondența electro-nică de oriunde prin contul de Gmail și pot lucra oriunde pentru că îmi stochez fișierele folosind servicii cloud, cum ar fi Dropbox. Infrastructura wi-fi și conexiunile Bluetooth au redus drastic inconvenientul de a căra după tine cabluri, iar întâlnirile le poți face pe Skype. Trăim într-o lume minunată, în care poți lucra fără să ai un birou fizic.

Ăm început să neîmpărțim resursele

Tehnologia minimalistă s-a tot dezvoltat, și mai nou include și servicii. Locuiesc în Tokyo, unde traficul este mereu de coșmar, dar sistemul de transport public e foarte bine pus la punct, așa încât chiar n-am nevoie de mașină. Pot să împart o mașină cu cineva și asta e suficient. Astfel pot face economie: nu trebuie să plătesc impozit auto, nu am costuri de întreținere,

poluez mai puțin. Sunt convins că această tendință se va amplifica în viitor, poate chiar și în afara orașelor.

Cultura aceasta nouă, de împărțire a resurselor cu ceilalți, a început să fie aplicată și în ce privește spațiile de locuit. Astăzi există servicii precum Couchsurfing sau Air-bnb care ne permit să ne închiriem casele și apartamentele călătorilor din întreaga lume. Datorită internetului, putem oferi resursele noastre celor care au nevoie de ele și viceversa, putem primi resurse de la alții.

Obiectele pe care le deținem pot fi periculoase fizic

In sfârșit, Marele Cutremur din estul Japoniei ne-a răsturnat sistemul de valori și cred că ne-a determinat să schimbăm radical felul în care ne raportăm la posesiunile noastre.

Mai Yururi este artist grafic. Benzile ei desenate din seria intitulată *Watashi no uchi niwananimo nai (Nu am nimic în casă)* au avut un succes nemaipomenit. Ca mulți alții, am fost șocat de cum arată în poze casa lui Mai. I s-a pus porecla *Sute-hentai* („Ciudata obsedată să arunce lucruri"). O scenă din cartea ei m-a impresionat profund: tot ce posedau ea și familia ei, lucruri păstrate cu dragoste, s-a făcut praf la cutremur, transformându-se în arme mortale. Toate obiectele lor dragi au fost măturate de tsunami. Totul a fost distrus.

Se spune că Marele Cutremur din estul Japoniei a fost atât de mare, încât a făcut parte din categoria celor care se produc doar o dată la o mie de ani. îmi amintesc că am auzit pe cineva care spunea că istoria noastră din anul 0 până în anul 2000 este echivalentul a 20 de doamne care trăiesc succesiv până la vârsta de 100 de ani. Dacă acel cutremur chiar a fost un eveniment care apare o dată la o mie de ani, asta ar însemna că două din cele 20 de doamne în vârstă au fost afectate. O fi mult, o fi puțin?

Când mă gândesc la creșterea excesivă a cantității de informații, la progresul tehnologic și la incidența tot mai mare a dezastrelor naturale, nu pot să nu mă întreb dacă nu cumva era inevitabilă apariția minimalismului. El *trebuia* să apară, și nu dintr-un capriciu de moment sau fiindcă tânjeam

după un nou stil de viață, ci din dorința întemeiată și nevoia stringentă de a regândi viața pe care o trăim.

Mai întâi: de ce am ajuns să acumulăm atât?

Aveam tot ce mi-am dorit...

înainte nu eram niciodată conștient că deja aveam toate cele necesare pentru un trai decent. îmi tot doream mai mult și nu mă simțeam deloc mulțumit pe deplin. Adeseori credem că realitatea pe care o trăim este atât de îndepărtată de idealul pe care ni l-am imaginat, încât sigur am avut ghinion undeva pe parcurs. Rezultatul e că suntem nefericiți.

Cuprindeam cu privirea apartamentul și oftam. Camera de zi nu e deloc spațioasă, nu am o canapea drăguță din piele, nu am nici o terasă mare pe care să pot face grătar. Nu locuiesc într-un bloc înalt de unde să pot admira panorama orașului. Nu am nimic din tot ce crezusem că am dorit mereu să am.

S-a dovedit însă că adevărul era exact pe dos: de fapt aveam absolut tot ceea ce-mi dorisem vreodată. Dă-mi voie să explic.

Să luăm, de exemplu, serviciul. Cu toții lucrăm pentru o companie la care, la un moment dat, ne-am dorit să ajungem. Am fost mai întâi evaluați, apoi acceptați. Poate că nu a fost tocmai opțiunea numărul unu sau exact industria în care doreai să lucrezi, însă aveai nevoie de un loc de muncă. Și pentru că ai simțit mereu în adâncul ființei tale că ai făcut un compromis, nu te poți abține să nu te vaiți că îți displace munca ori șeful. Și te tot gândești cum ar fi să-ți schimbi cariera.

Cu toate acestea, e bine să nu uiți că la un moment dat chiar tu ți-ai dorit să lucrezi acolo. Poate cultura organiza-țională nu e ce ți-ai imaginat. Poate șeful e de coșmar sau, mai rău, întreaga echipă de conducere e coruptă. Totuși tu ai fost cel care și-a trimis CV-ul și s-a prezentat la interviu; nu pentru că așa trebuia, ci pentru că așa ai vrut. Din acest punct de vedere, ți-ai împlinit visul de a lucra pentru acea companie. Trebuie să fi fost fericit când ai primit oferta de angajare, fie și pentru scurt timp.

Același lucru poate fi spus și despre locuință. Am stat zece ani în vechiul meu apartament. Era un adevărat chilipir, îl găsisem după multe căutări și-mi amintesc și acum ce bucuros am fost atunci când m-am mutat. Era poziționat chiar în zona în care îmi doream să locuiesc, aveam sentimentul acela intens că încep o nouă viață. Dar anii au trecut și am început să observ că apartamentul parcă se micșora și îmbătrânea, iar eu eram din ce în ce mai nefericit. De ce mă simțeam așa când dorința de a locui acolo îmi fusese îndeplinită?

La fel e și cu bunurile noastre. Iau ca exemplu hainele. Deseori mă simțeam de parcă nu aveam nimic decent de îmbrăcat. îmi petreceam zilele libere la cumpărături, veneam acasă epuizat, dar fericit că îmi găsisem ceva pe plac

(chiar dacă asta însemna că folosisem cârdul de credit ca să mă răsfăț un pic). Apoi făceam parada modei în fața oglinzii-A doua zi eram mândru și încântat că purtam haina cea nouă. Așa se întâmplase cu toate hainele mele și nu înțele* geam de ce acum, când deschideam șifonierul, suspinam că n-am nimic frumos de îmbrăcat.

Când privim așa situația, avem revelația că multe dintre dorințele noastre s-au îndeplinit. Atunci de ce nu ne simțim mulțumiți? De ce devenim nefericiți?

Ne obișnuim cu lucrurile noastre

Știm cu toții care este răspunsul la întrebarea de mai sus. Până la urmă ne obișnuim cu noua stare de fapt, odată ce dorința ne-a fost îndeplinită. începem să considerăm că ni se cuvine și vine o vreme când începem să ne plictisim de ceea ce avem.

Probabil că orice femeie e fericită când îmbracă prima oară o rochie nouă. Dar a cincea oară nu mai simte aceeași emoție, fiindcă s-a obișnuit deja cu ea. După ce a purtat-o de zece ori, deja nu mai e vorba de o rochie nouă: e doar ceva atârnat pe un umeraș la ea în dulap, cu care s-a obișnuit. Probabil că se va sătura de ea după ce o va purta de cincizeci de ori. Strălucirea achiziției începe să pălească, apoi se transformă în plictiseală de la atâta purtat, căci nu mai trezește nici un strop de entuziasm. La fel se întâmplă cu mai tot din viața noastră. Indiferent cât de mult ne dorim un lucru, cu timpul

el devine o componentă normală a existenței, apoi ceva vechi și desuet care ne plictisește, cu toate că a fost o dorință îndeplinită. Iar noi sfârșim prin a fi nefericiți.

Cu alte cuvinte, am putea fi în continuare fericiți dacă am păstra acel sentiment de bucurie pe care l-am trăit atunci când ne-am îndeplinit dorința. Dacă am fi capabili să ne mulțumim doar cu ceea ce avem, atunci n-ar mai fi nevoie să cumpărăm lucruri mai multe și mai bune. Așadar, de ce nu reușim să nu ne plictisim de lucrurile cu care ne-am obișnuit?

De ce ne dorim mereu lucruri noi?

Faptul că ne plictisim de lucrurile cu care suntem obiș-nuiți are legătură cu ceea ce se întâmplă în rețelele noastre neuronale. Acestea sunt cele care ne ajută să depistăm variații în forme diferite de stimulare.

Imaginează-ți marea toamna. S-a terminat de mult sezonul de plajă și totuși simți nevoia să te comporți ca în anii tinereții: vrei să intri în valuri desculț. Apa rece te face să țipi. Asta se întâmplă pentru că rețelele tale neuronale au recunoscut diferența dintre temperatura nisipului și cea a apei. Dar, pe măsură ce stai în apă, te obișnuiești treptat cu temperatura scăzută și nu te mai deranjează. Apoi îți spui ceva de genul: „Hai că nu e chiar atât de rece“.

La fel se întâmplă atunci când adormi pe canapea la televizor; vine cineva și-1 stinge, iar tu te trezești și te vaiți:

„De ce l-ai stins, nu dormeam!" Deși este mult mai relaxant să dormi cu televizorul stins, unii oameni s-au obișnuit adoarmă în ciuda luminii ecranului și a zgomotului de fond, și se trezesc atunci când acești stimuli dispar.

Avem nevoie de variații sau schimbări pentru a recii-noaște stimulii. De aceea ne pomenim că suntem nefericiți atunci când am rămas fără ceva ce am avut o vreme. Cu toate că la început ne-am dorit acel lucru, creierul nostru recunoaște lipsa de variație odată ce ne-am obișnuit să-l deținem. Caracterul de noutate al stimulului pălește și articolul respectiv devine parte din viața noastră, ni se pare de la sine înțeles. Fără variație ajunge să ne plictisească, să ne fie lehamite de el.

Puterea nemărginită a acestui efect este în stare să otrăvească orice. Ne poate face să considerăm teribil de neatractive exact acele haine pe care le-am văzut la magazin și le-am cumpărat; acum ne văităm că nu avem ce purta! Ne poate face să uităm bucuria pe care o resimțeam cândva la serviciu. Cineva își face un lifting facial, apoi se plictisește de îmbunătățire și continuă să facă alte intervenții estetice. Un copil se poate lumina la față când îi cumperi un inel sau o mașinuță de jucărie. Dar în cele din urmă se plictisește și acum vrea un inel de 500 de dolari, apoi unul de 3.000 de dolari, apoi unul unicat, creat de un artizan. Mașinuța aceea de jucărie devine o mașină de familie atunci când copilul ajunge adult, apoi o mașină de lux, apoi un garaj plin cu mașini de lux. Nu te-ai întrebat niciodată de ce oamenii aceia bogați care au atât de multe continuă să-și cumpere lucruri noi? La fel ca noi toți, se plictisesc să aibă mereu aceleași lucruri, indiferent cât de grozave ne par nouă.

De ce nu-l poți înveseli pe Keisuke Honda după înfrângerea de la Cupa Mondială

Enigma aceasta a familiarității mai ascunde o complicație care merită menționată: doar persoana în cauză suferă. Inelul de 500 de dolari sau mașina de familie le pot părea celorlalți perfect în regulă, însă posesorul lor le găsește plictisitoare și e nefericit. Iar asta se întâmplă pentru că variația stimulilor se simte doar înăuntrul nostru.

Să-1 luăm ca exemplu pe Keisuke Honda, celebrul jucător de fotbal din naționala Japoniei, care a suferit înfrângeri colosale la Cupa Mondială FIFA. Să zicem că stă în vestiar, total deprimat. Mă apropii de el, îi pun mâna pe umăr și-i spun:

„înțeleg că ai pierdut meciul, ei și ce? Fruntea sus! Ai un salariu de milioane, conduci un Ferrari grozav. Poți să te retragi chiar acum și să călătorești în jurul lumii, și sunt sigur că ți-ai găsi ușor un post bun ca antrenor. Nu ai de ce să-ți faci griji cu privire la viitor, așa e? Ia compară-te cu mine. Hai, zâmbește!"

Nici o șansă să-1 mulțumească asemenea comentarii totuși, nu-i așa? Poți face comparații doar cu nivelurile tale de stimulare, nu poți observa variația

stimulilor altor persoane. La nivelul său, Honda nu poate fi fericit decât dacă câștigă meciuri.

Oare bucuria victoriei durează numai trei ore?

Se știe că oamenii se obișnuiesc extrem de repede cu stimulii. într-un interviu dat după turneul de la Wimbledon din 1992, fostul numărul unu al tenisului mondial Andre Agassi spunea că a învățat ceva ce numai puțini oameni știu, și anume că bucuria victoriei nu este nici pe departe atât de puternică pe cât e de amar gustul înfrângerii și că sentimentele de exaltare de după ce câștigi dispar rapid, în vreme ce un meci pierdut te face să suferi îndelung.

Tal Ben-Shahar, un cunoscut conferențiar în domeniul psihologiei pozitive de la Harvard, a devenit campionul național al Israelului la squash la vârsta de 16 ani. Cele cinci-șase ore de antrenament pe zi au dat roade. Odată ajuns acasă după ceremonia de premiere, și-a dat seama că bucuria dispăruse și fusese înlocuită cu senzația că e gol pe dinăuntru. Fericirea, spune el, durase numai trei ore.

Poți număra pe degetele de la o mână persoanele care au resimțit o bucurie fără margini după asemenea reușite. Cu toate astea, chiar și acei câțiva oameni se obișnuiesc repede cu sentimentul de împlinire.

Crezi că Bill Gates poate mânca șase mese pe zi?

E trist, dar atunci când cumperi un inel, fie că el costă 100, 500 sau 3.000 de dolari, nivelul de fericire resimțit este cam același. Nu vei fi de cinci ori mai fericit dacă ai un inel care a costat de cinci ori mai mult. Zâmbetul tău nu va fi de cinci ori mai larg și nici bucuria nu va dura de cinci ori mai mult. Prețurile obiectelor nu au limită, însă emoțiile noastre sigur au.

Dacă un inel de 500 de dolari ne-ar aduce de cinci ori mai multă bucurie decât unul de 100 de dolari, atunci banii și obiectele ne-ar asigura o fericire de durată. însă, indiferent cât de bogat ai ajuns, indiferent câte lucruri posezi, bucuria pe care ți-o aduc nu va fi net diferită de cea pe care o simți acum. Sentimentul de fericire pe care ni-1 aduce o nouă achiziție se izbește de limitarea emoțională a ființei umane.

De asemenea, avem limitări fizice. Chiar dacă ai deveni la fel de bogat precum Bill Gates, stomacul tău nu se va transforma într-unul mai mare. Nu poți mânca șase mese fantastice pe zi doar pentru că ai devenit Bill Gates (mă rog, ai putea, dar sigur asta nu te va face de două ori mai fericit decât atunci când mâneai trei mese pe zi). Dacă devii bogat nu primești nici o gratificație deosebită, și zilele tale nu vor avea 25 de ore, ci tot 24, ca și ale noastre.

Ce face un ceas Apple de 20.000 de dolari

Același lucru poate fi spus și despre funcțiile obiectelor. O mașină sport de 100.000 de dolari nu va avea o viteză de zece ori mai mare decât una compactă de 10.000 de dolari. Legea nu ar permite oricum așa. Un ceas Apple de 20.000 de dolari nu va avea o baterie care să țină de 50 de ori mai mult decât a unui ceas Apple de 400 de dolari și nici o viteză de procesare de 50 de ori mai mare.

Dacă funcționalitatea produselor ar crește direct proporțional cu prețul pe care-1 plătim pentru ele, dacă mașinile scumpe ne-ar duce unde ne dorim de trei ori mai repede, dacă o jachetă umplută cu puf care costă dublu ne-ar ține de două ori mai cald, atunci ar însemna că banii și obiectele ne-ar putea face pe toți extrem de fericiți! Dar, din păcate, lucrurile nu stau așa.

Nu poți prezice cum te vei simți în viitor

Iată o altă întrebare care mă frământă uneori. Știm că, pe măsură ce acumulăm lucruri, în cele din urmă ne vom plictisi de ele. N-ar trebui să sosească și momentul în care să ne dăm seama că nu are nici un sens să mai facem încă o nouă achiziție? De ce nu ieșim niciodată din acest cerc vicios? De ce facem stocuri în continuare?

Cred că răspunsul la aceste întrebări poate fi acela că folosim prezentul ca punct de pornire pentru a prezice ce emoții vom resimți în viitor. Cu toate că suntem, probabil, singura formă de viață cu capacitatea de a imagina viitorul, precizia nu este punctul nostru forte.

Ai intrat vreodată într-un supermarket cu stomacul gol? Așa e că ai cumpărat mai mult decât aveai nevoie? Ai comandat cumva prea mult la

restaurant pentru că îți era foarte foame atunci când te-ai așezat la masă? Foamea din prezent te-a făcut să estimezi greșit cum te vei simți după ce începi să mănânci. Nu putem ști cât de foame ne va fi peste o jumătate de oră.

Mulți dintre noi am simțit măcar o dată efectele oribile ale mahmurelii și cred că atunci când ne bubuia capul de durere, ne-am promis să nu mai bem niciodată atât de mult. Cred că nu sunt singurul care, după ce durerea a devenit doar o amintire veche, am consumat din nou cu plăcere alcool în cantități prea mari.

Atunci când temperatura aerului și umiditatea sunt mari, ne e greu să ne imaginăm plăcerea de a sta în fața unui șemineu. într-o noapte geroasă de iarnă ne e greu să ne imaginăm răcoarea agreabilă a aerului condiționat. Sau, ca să folosesc exemplul lui Daniel Gilbert din cartea *In căutarea fericirii,* tinerii își fac un tatuaj cu Deathlok[6] pentru că își închipuie că va fi veșnic *cool.* Cu toate că am avut cu toții asemenea experiențe (poate că tatuajul cu Deathlok nu e un exemplu universal valabil), avem tendința să ne imaginăm viitorul pornind de la prezent.

Bucuria de a purta o jachetă a zecea oară

Ce poate să însemne asta când e vorba despre posesiunile noastre?

Să ne întoarcem la exemplul cu hainele. Mergi la cumpărături și găsești în sfârșit acea jachetă pe care o căutai

de mult. Ești așa de bucuros, încât nici nu contează cât costă. E fantastică indiferent din ce unghi ai privi-o, mai ales în comparație cu jacheta uzată pe care o porți acum. O plătești, mergi acasă și te simți la fel de mulțumit și atunci când o probezi în fața oglinzii.

Păcat că, deși este ușor să-ți imaginezi cum te vei simți îmbrăcat cu acea jachetă prima oară când o porți, e imposibil să-ți dai seama cum va fi când o vei purta pentru a zecea oară sau peste un an.

Ne vine greu să prezicem cu exactitate cum ni se vor schimba sentimentele: de la bucuria inițială, imediat după achiziție, la obișnuință, iar mai târziu la

plictiseală. La început, când încă nu deținem obiectul, pare că bucuria va fi veșnică.

Acum, că am trecut în revistă diverse motive pentru care ne stă în fire să acumulăm lucruri, să ne ocupăm și de legăturile dintre motive.

Avem tot ce am crezut cândva că ne dorim. Suntem înconjurați de lucruri pe care ni le-am dorit cu adevărat la un moment dat. Insă indiferent cât de mult ni le-am dorit atunci, ne obișnuim cu aceste lucruri și treptat ele nu ne mai stârnesc interesul. Atunci apare dorința de a avea altceva - un stimul diferit, ceva mai scump, cu impact mai mare. Ne dorim mai mulți stimuli și continuăm să achiziționăm din ce în ce mai mult.

Chiar dacă tot ce ai le poate părea suficient altora, percepția personală este singura care contează. Ești singurul capabil să creeze acele schimbări de stimuli. O mașină de

familie de 10.000 de dolari poate satisface nevoile oricui, însă proprietarul tot va deveni nefericit după ce a cumpărat-o.

Și chiar dacă îți dai silința să creezi variație cumpărând următorul obiect, senzația de fericire nu va fi cu mult diferită față de ce simți acum. Bucuria pe care o simțim are o limită; ceva extrem de scump nu te va face extrem de fericit. Un inel de 500 de dolari nu îți va aduce de cinci ori mai multă bucurie decât unul de 100.

Bucuria nu are legătură cu prețul, funcțiunile nici atât. O jachetă umplută cu puf care costă dublu decât cea pe care o ai deja nu-ți va ține de două ori mai cald. Devii din ce în ce mai nemulțumit, îți dorești mereu altceva. Știi că te vei obișnui și cu noua achiziție, te vei plictisi și de ea, dar nu poți să nu-ți imaginezi viitorul pe baza percepțiilor din prezent.

Nu poți ieși din buclă, iar numărul posesiunilor tale continuă să crească. O voce interioară îți spune că nu vei fi niciodată mulțumit, dar te gândești că poate, de astă dată, senzația aceea scurtă de fericire va fi autentică. Iată mecanismele din spatele nefericirii; ele sunt acolo indiferent câți bani cheltuiești sau câte lucruri ai.

De la funcția din preistorie la valoarea din zilele noastre

Mai există un motiv, unul mai profund, care explică de ce acumulăm atât de mult. în vechime oamenii foloseau obiecte confecționate din piatră. Azi ele ne pot părea primitive, însă

acele obiecte erau creații ingenioase care ofereau funcționalități incredibile.

Uneltele din piatră ne ajutau să economisim timp și energie. Poate că cineva lucrase o zi întreagă ca să confecționeze o singură unealtă din piatră, însă ulterior, datorită ei, nu se mai consuma timp și devenea mai ușor să găsim hrana și s-o pregătim. Odată făcută unealta, nu mai era nevoie de eforturi suplimentare pentru a o întreține. Uneltele deveneau indispensabile.

Vasele de lut au fost și ele create tot din motive de funcționalitate. Nouă ni se pare firesc astăzi să avem supermar-keturi și mici magazine pline cu alimente, însă oamenii din vechime nu știau nici când, nici dacă vor avea ce mânca. Erau lipsiți de apărare în fața dezastrelor naturale, nu știau nici măcar ce se va întâmpla în clipa următoare. Astfel că au decis să păstreze resturile de la masă, iar oalele de lut au devenit o necesitate.

Cu trecerea timpului, din ce în ce mai multe dintre obiectele pe care le deținem ajung să fie folosite în alte scopuri decât cele funcționale. Uneori dăm o groază de bani și facem mari eforturi numai ca să întreținem aceste obiecte. Ele nu mai sunt aidoma uneltelor din piatră ale strămoșilor, care serveau strict nevoilor stăpânilor lor. Obiectele au început să se întoarcă împotriva noastră și au ajuns să ne conducă ele pe noi fără să ne dăm seama.

De ce deținem atâtea lucruri de care nu avem neapărat nevoie? Care e scopul lor? Cred că răspunsul este destul de limpede: vrem cu disperare să transmitem celorlalți pro-

priul nostru merit, să le arătăm cât prețuim. Ne folosim de obiecte ca să spunem lumii cât suntem de valoroși.

Toți avem instalată o aplicație

care depistează singurătatea

S-o mai luăm o dată de la început. Am evoluat ca animale sociale. Dacă ne comparăm cu animalele de talie mai mare, nu avem prea mare forță fizică, nici nu suntem dotați cu gheare sau colți ascuțiți. Probabil că nici un om preistoric nu a vânat vreodată un mamut cu mâinile goale. Ca să putem supraviețui am fost nevoiți să ne organizăm în grupuri.

Această mentalitate de grup ne însoțește și astăzi. E ca și cum am avea toți preinstalată o aplicație care depistează singurătatea și ne face să ne simțim singuri atunci când suntem separați de grup. Aplicația se comportă ca o alarmă care, atunci când suntem singuri, semnalizează că e momentul să ne întoarcem la grup. Nu putem dezinstala aplicația, din păcate: e instalată din oficiu și nu poate fi ștearsă.

Singurătatea la câini și la pisici

Te-ai gândit vreodată care e diferența dintre câini și pisici? O pisică poate sta singură acasă toată ziua și nu suferă deloc, ceea ce nu e cazul cu un câine. Dacă lași un câine singur acasă o perioadă mai lungă, va începe să latre sau se

va învârti în cerc în fața ușii de la intrare. Se știe că dacă sunt lăsați singuri timp îndelungat, câinii pot face depresie-

Din nefericire, oamenii se aseamănă mai degrabă cu **câi'** nii decât cu pisicile. Am fost făcuți să umblăm în haite și **să** evităm solitudinea.

Suntem animale sociale și simțim nevoia să avem valoare în fața societății. Nu putem trăi fără sentimentul câ existența noastră are un sens, iar asta se întâmplă prin recunoașterea și confirmarea celorlalți.

Unul dintre motivele principale pentru care oamenii intră în depresie sau au tendințe suicidare este faptul că ajung să creadă că viața lor nu mai are nici o valoare. Se spune că în Japonia un milion de oameni suferă de depresie și peste 25.000 se sinucid anual. Dacă te gândești că Marele Cutremur, o

catastrofa care se petrece, se pare, o dată pe mileniu, a făcut 20.000 de victime, îți pui întrebarea: de ce oare un număr atât de mare de persoane recurg la suicid an după an?

După mine, explicația este că oamenii au o dorință foarte puternică de a-și afirma meritul. Cred că asta vine imediat după dorințele de ordin fiziologic, cum ar fi pofta de mâncare sau nevoia de somn, și îmbibă toate aspectele comportamentului uman. Oamenii nu pot să meargă mai departe dacă nu cred în valoarea lor intrinsecă. Cu toții avem nevoie de puțin narcisism și niște stimă de sine pentru a supraviețui.

Unii sunt de părere că „noi suntem singurii care ne putem stabili valoarea proprie" - și sunt de acord cu ei până la un punct; însă dacă suntem absolut singuri și nu ne întâlnim cu nimeni, nu ne conectăm cu alții, atunci nu avem cum să ne afirmăm meritul. Indiferent cât de singuratic poate părea cineva, cred că există în el o fărâmă de dorință ca altcineva, oricine, să-i acorde puțină atenție. Ca și câinii, oamenii pur și simplu nu pot suporta singurătatea absolută. Atâta vreme cât nu ne vedem reflectați din perspectiva altei persoane, nu putem ști cu adevărat care ne este valoarea.

Te comporți în funcție de câte parale

crezi că faci

Poate crezi că exagerez, însă eu sunt de părere că meritul propriului sine stă la baza tuturor acțiunilor noastre.

îți place când cineva „dă like“ la ceva ce ai postat pe rețelele sociale. Te bucuri când cineva îți urmărește activitatea. Ți-a recunoscut meritul.

Ești fericit atunci când persoana iubită îți răspunde cu iubire. E fantastic sentimentul pe care-1 încerci atunci când cineva iubit de tine - persoana care, simți tu, are cea mai mare valoare — te recunoaște. Te superi dacă el sau ea te trădează, dacă împarte dragostea și cu altcineva.

„Ești de groază! Cine e mai bun ca mine?“ urli către cel sau cea care te înșală. „Sper că a *meritat* s-o faci!"

Poate că ești bogat și vrei să te asiguri că toată lumea știe asta. Ai un șofer care îți deschide ușa, iar tu te plimbi mândru și important, cu ochelari de soare și bijuterii de aur, cu subordonații pe lângă tine, ca să intimidezi lumea. „Faceți loc! Sunt important!"

La fel se întâmplă și când îi spui cuiva că nu ești bun de nimic. Te aștepți să te contrazică: „Ba nu. Ești *plin de me-rite“.* Alteori îi critici tu pe alții, îi prezinți într-o lumină proastă astfel încât să pară că tu ești mai merituos.

Iată și unul dintre motivele pentru care am scris această carte. Vreau să-mi demonstrez mie însumi că existența mea are oarecare valoare.

Fiind animale sociale, nu putem trăi fără să credem că avem o valoare. Nu putem întreprinde nimic Iară o doză rezonabilă de narcisism. Așa că nu e nimic în neregulă să credem că suntem merituoși. De fapt, e chiar un lucru necesar.

Problema e *cum* le demonstrăm celorlalți cât valorăm.

Cum demonstrezi câte parale faci

Oamenii au tot felul de calități. Unele dintre ele sunt evidente de la prima vedere. Poate că ești zvelt sau ai o înfățișare atrăgătoare, poate că ești înalt, musculos, chipeș, elegant sau cu o siluetă impecabilă. Aspectul exterior este ușor de remarcat; mesajul pe care-1 transmiți este interpretabil dintr-o ochire. Dar oricât te-ai strădui să-ți rafinezi aspectul exterior, există limitări. Eu, de exemplu, nu am nici o șansă să arăt vreodată ca un fotomodel.

în noi stau ascunse însă și alte calități. Poate că suntem buni la suflet sau generoși, amuzanți, muncitori, sinceri, veseli, conștiincioși, poate că suntem inteligenți, atenți cu cei din jur sau curajoși.

Dar aceste tipuri de calități sunt greu de transmis celorlalți. Este posibil ca o persoană care pare de treabă să nu fie de prea mare încredere atunci când se confruntă cu o situație de urgență. Poate că o persoană care pare inteligentă și fermecătoare este în esență cineva egocentric. Nu putem cunoaște adevăratele merite ale unui om până nu petrecem ceva vreme împreună cu el.

Aici intră în scenă posesiunile noastre. Putem să le folosim pentru a comunica altora ce tip de personalitate avem și valorile noastre.

Hainele sunt un exemplu grăitor. Dacă te îmbraci ca un star de muzică rock, arăți că nu-ți e teamă să fii altfel decât toată lumea, în timp ce un stil mai potolit va transmite mesajul că ești blând și bun la suflet. Hainele de designer ar putea să ne dezvăluie sensibilitatea avangardistă, pe când o îmbrăcăminte de toată ziua poate să comunice că suntem sinceri și prietenoși. Dacă nu exagerăm cu „ce e la modă", transmitem mesajul că nu ne interesează cum arătăm. Mobila aleasă cu bun-gust, o colecție prețioasă de antichități, afișele de pe pereți, plantele cultivate în grădină - toate aceste elemente transmit esența valorilor noastre.

Eu sunt îndrăgostit iremediabil de produsele companiei Apple. Sunt imbatabile sub aspectul funcționalității. Dacă am reușit să cumpăr un nou iPhone în ziua lansării, sunt nerăbdător să mă laud cu el în fața prietenilor. Uneori aș vrea să-mi deschid nonșalant laptopul MacBook Air la o cafenea Starbucks. în mod clar o parte din mine vrea să-și arate meritele prin faptul că alege produse Apple și le apreciază designul și ușurința de utilizare. Cred că această dorință este firească și că, în sine, nu e nimic în neregulă cu ea.

Când ceea ce avem devine ceea ce suntem

Problemele apar abia atunci când cumpărăm lucruri doar pentru a ne etala calitățile în fața celorlalți, iar ceea ce am acumulat ajunge să fie excesiv.

Cu cât acumulăm mai mult și cu cât muncim mai mult ca să adunăm lucruri prin care să ne comunicăm calitățile, cu atât obiectele pe care le posedăm se vor transforma în calitățile pe care le valorizăm. Cu alte cuvinte, ceea ce avem devine egal cu cine suntem.

Obiectivele noastre se schimbă: vrem mai mult din moment ce asta înseamnă că ne îmbunătățim imaginea de sine. In cele din urmă ajungem să petrecem un timp enorm și să cheltuim o energie uriașă doar pentru a întreține și administra toate obiectele acumulate. Atunci când credem că aceste lucruri și calitățile noastre sunt echivalente, că lucrurile sunt totuna cu noi, prima noastră grijă va fi să le menținem în stare bună.

Credeam că biblioteca

era vitrina mea, ca persoană

Iată un exemplu desprins din viața mea. Pe vremuri aveam cărți așezate în teancuri pe rafturile care ocupau tot spațiul din holul meu strâmt. Cu greu îmi aminteam dacă citisem vreuna. Nici una nu era cartea mea de căpătâi. în anii studenției eram înnebunit după cărțile care arătau provocator, dar pe multe le frunzăream numai, fără să le citesc. Erau cărți de filozofie modernă și capodopere ale literaturii secolului XX - lucrări literare de mare întindere - pe care nu le dusesem niciodată la bun sfârșit.

Acum îmi este cât se poate de clar de ce țineam acele cărți prin preajmă și nu scăpasem încă de ele, deși știam că nu le voi citi în veci. Voiam cu disperare să transmit cât sunt de merituos prin intermediul cărților. Ele trebuiau să comunice următorul mesaj:

Până la această vârstă am citit multe cărți. După cum își poate da seama oricine se uită la rafturile mele, mă interesează o mulțime de subiecte, sunt un om curios. Știu tot ceea ce trebuie despre aceste subiecte, deși doar cu numele. Cu toate că n-am apucat să citesc toate cărțile, subiectele lor mă interesează - sigur că da, de aceea le și țin pe rafturi. Poate că nu înțeleg eu absolut tot ce scrie acolo, dar am citit un mare număr de cărți și publicații pe teme complexe. Nu-s prea vorbăreț și mai și arăt ca un tip oarecare, modest, dar pe dinăuntru sunt tobă de carte. Aș putea fi caracterizat drept o persoană de mare profunzime intelectuală.

îmi este jenă să recunosc, dar exact așa se explică pe scurt de ce aveam apartamentul ticsit cu cărți: încercam să-mi demonstrez meritele prin numărul mare de volume pe care le dețineam.

Același lucru se poate spune și despre vasta mea colecție de CD-uri și DVD-uri. Idem despre antichități, despre fotografiile elegante care îmi decorau pereții, despre farfuriile și tacâmurile mele sau colecția de aparate de fotografiat. Abia dacă foloseam câte ceva din toate cele de mai sus.

Aveam atât de multe posesiuni, încât nu reușeam să am grijă de ele cum se cuvine. Era greu de făcut curățenie într-un apartament plin de obiecte, iar

talmeș-balmeșul ăsta de-acasă îmi diminua încrederea în mine și dorința de a face ceva. Ca să nu recunosc în sinea mea acest lucru, mi-am găsit refugiul în alcool. Ce prost am putut să fiu!

Când obiectele ne domină

înainte de a trece la capitolul următor, să privim tabloul în ansamblu. Să zicem că posesiunile noastre sunt unelte. Le foloseam în acest scop în epoca de piatră. Odată cu trecerea timpului, universul nostru a devenit mai bogat, iar noi am început să folosim obiectele în alt scop: ca să ne ajute să ne afirmăm propriul merit.

Suntem animale sociale și umblăm în grupuri. Nu putem să progresăm dacă nu dovedim că viața noastră are valoare. Avem nevoie ca ceilalți să ne valideze calitățile pentru ca noi înșine să credem că viața merită trăită.

Cum demonstrăm valoarea? Ne folosim de bunuri pentru a comunica lumii ce calități avem.

Doar că, atunci când ajungem să ne bizuim prea mult pe această metodă, sfârșim prin a fi copleșiți de prea multe posesiuni. Obiectele care se presupunea că ar trebui să ne *reprezinte* calitățile devin înseși calitățile noastre. De aici încolo începem să acumulăm și mai multe lucruri, întrucât simțim că doar așa vom căpăta mai multă substanță.

Toate se vor întoarce împotriva noastră la un moment dat. Vom deveni sclavii obiectelor deținute, vom fi forțați să petrecem timp și să cheltuim energie pentru a le îngriji. Ne pierdem pe noi înșine printre posesiuni. Uneltele devin stăpânii noștri.

Obiectele în sine nu au nici o putere. Le-am pus pe aceeași poziție cu noi sau chiar pe o treaptă mai sus, însă ele nu sunt decât niște biete obiecte. Nu ne definesc, nu ne stăpânesc. Erau doar niște unelte vechi, banale. Hai să ne gândim cum ar fi să ne rezumăm doar la acele lucruri care ne sunt realmente necesare.

In capitolul următor aș dori să prezint metode clare prin care ne putem despărți de posesiunile noastre. Sunt convins că cei mai mulți dintre noi am

acumulat deja atât de multe lucruri, încât ne-am putea rătăci printre ele. Poate ar merita să încerci să te distanțezi de ele măcar o dată în viață.

Fii gata să spui adio tuturor acelor lucruri care te-au ținut în loc până acum.

3

55 de sfaturi care te vor ajuta să-ti iei adio de la lucruri I

1. Debarasează-te de ideea preconcepută că nu te poți debarasa de lucruri

Nu există nimic în firea omului care să-1 împiedice să se debaraseze de lucruri. Doar ni se pare că nu suntem în stare să ne despărțim de ceea ce avem. „Neajutorarea învățată[4]' este un termen folosit de psihologi[7] pentru a explica despre ce e vorba. Cu toate că suntem capabili să ne descotorosim de lucruri, am renunțat să mai încercăm fiindcă am înregistrat numeroase eșecuri.

Suntem cu toții în stare să ne despărțim de lucruri; trebuie numai să descoperim din ce motive n-am putut s-o facem până acum. Nu e de vină firea ta, deci în mod sigur nu ești tu de vină. Pur și simplu îți lipsește experiența, asta e tot. Nu ai obișnuința de a te debarasa de posesiuni și te-ai obișnuit să le păstrezi. Eu locuiam într-un apartament foarte murdar, iar acum trăiesc într-un spațiu minimalist. Nu am trecut prin nici o schimbare de personalitate; doar am învățat câteva tehnici și mi-am format obiceiul să arunc tot ce este de prisos.

2. Debarasatul de ceva e o deprindere

Exact așa cum nu te vei trezi într-o dimineață descoperind că vorbești fluent limba franceză fără s-o fi studiat vreodată, nu poți deveni peste noapte maestru în *danshari,* arta de a sorta și a arunca lucruri. Eu am aruncat foarte multe, însă asta mi-a luat ceva mai mult de cinci ani *(este* posibil să dureze și mai puțin).

Actul în sine de a te debarasa de lucruri nu-ți ia mult timp. în ziua 1, arunci gunoiul. în ziua 2 îți vinzi cărțile și CD-urile. în ziua 3 vinzi aparatele electrocasnice. în ziua 4 vinzi mobila de mari dimensiuni sau o duci la un centru care acceptă donații. Indiferent cât de multe obiecte ai avea, e nevoie doar de o săptămână ca să le reduci la strictul necesar. Nu actul în sine, ci decizia de a lua taurul de coarne îți ia timp. Aruncatul lucrurilor e similar cu învățatul limbilor străine: cu cât exersezi mai mult, cu atât vei fi mai bun. Cu cât faci asta mai des, cu atât mai rapid vei lua deciziile și îți va veni mai ușor să spui adio lucrurilor. Vorbim de o deprindere, de fapt.

3. Atunci când te debarasezi de ceva, mai mult câștigi decât pierzi

Deși s-ar părea că prin reducerea posesiunilor ai pierdut ceva, cred că e cazul să-ți resetezi mintea în această privință. Atunci când elimini tot ce ai în exces, ai mult mai multe de câștigat decât îți poți imagina: timp, spațiu, libertate și energie, de exemplu. Voi explica mai pe larg în capitolul 4, deocamdată vreau să adaug doar că lista lucrurilor pe care le vei câștiga nu are limită.

Ți-ai fixat privirea pe un lucru pe care te pregătești să-1 arunci; nu-1 poți ignora pentru că e în fața ta. Câștigurile potențiale ale acestui act nu se văd, deci e greu să le conștientizezi. Dar, crede-mă, ai de fapt mai mult de câștigat decât de pierdut. In loc să te gândești că pierzi tot ce vei arunca, mai bine concentrează-te pe ce vei câștiga.

Intreabă-te de ce nu poți să te desparți de lucruri

Probabil că nu sunt deloc multe persoanele care se hotărăsc brusc să-și reducă numărul de posesiuni și adoptă minimalismul peste noapte. Așa cum am mai spus, actul debarasării de lucruri e o deprindere. La început va fi greu să-ți pui bunurile într-un sac de gunoi sau să le scoți la vânzare. Am încă multe obiecte pe care până și mie mi-e greu să le-arunc. Dar nu e ceva de care să-ți fie rușine. Și nici nu e nevoie să scapi de toate imediat. Cred că e important să te gândești de ce nu te poți despărți de anumite lucruri.

Stai puțin și analizează cu atenție fiecare articol de care nu te poți despărți; întreabă-te de ce. Acostat mult? Te simți vinovat că-1 arunci? Ți-e rușine că

nu l-ai putut folosi niciodată corespunzător? îți e rușine de persoana care ți La dăruit? Simți cumva că arunci o amintire dragă, legată de obiect? Nu te lasă mândria să te desparți de un lucru? Sau pur și simplu ți-e mai ușor să-1 lași la locul lui?

Nu te îngrijora dacă nu ești în stare să te debarasezi dintr-odată de tot ce ai. Cel mai important este să te întrebi de ce nu vrei să te desparți de unele bunuri. Răspunsurile s-ar putea să te lase cu gura căscată.

5. E greu, dar nu imposibil să reduci la minimum

Filozoful olandez Baruch Spinoza a observat că atunci când oamenii spun că ceva e imposibil ei deja s-au hotărât că nu vor să facă acel lucru. Poate că ne dorim sincer să scăpăm de tot ce avem în plus, însă senzația de confort pe care ne-o dă deținerea de bunuri e mai puternică decât dorința.

Ar fi indicat să nu ne justificăm această senzație de confort spunând că e vorba de un articol încărcat de amintiri sau făcut cadou de un prieten drag. Desigur că există și asemenea motive frumoase, dar se întâmplă des ca motivul numărul unu să fie mai prozaic: crezi că e prea complicat să te debarasezi de obiecte.

De obicei alegem calea minimei rezistențe. Să te debarasezi de ceva presupune un efort; mai bine îl lași la locul lui, e mai simplu așa. Dar dacă tot amânăm minimizarea, vom sfârși prin a fi împresurați de prea multe obiecte.

Dacă îți dorești cu adevărat să devii minimalist, atunci această dorință trebuie să fie prima pe lista ta de priorități.

6. Capacitatea creierului, energia și timpul sunt limitate

In trecut aveam numeroase conturi bancare și portofelul meu era burdușit cu cârduri. Cârdurile erau subțiri, nu ocupau mult spațiu fizic, dar în creierul meu abia mai era loc. Câți bani mai am în fiecare cont? Când ar trebui să retrag fondurile din fiecare? Dacă pierd cumva vreun cârd, îl găsește cineva și-l folosește în locul meu? Numai drumul până la poliție și declararea pierderii mi-ar fi luat o grămadă de timp.

Avem un creier vechi de 50.000 de ani, lipsit de capacitatea de a consuma energie sau timp cu cârdurile bancare sau cu orice alte lucruri pe care le deținem, de fapt. Este mai înțelept să faci periodic curățenie în sistem și să ștergi toate datele redundante, fiindcă doar așa creierul tău va fi liber să funcționeze eficient și cu plăcere.

7. Debarasează-te de ceva chiar acum!

Poate te gândești că o să arunci ceva imediat ce termini proiectul la care lucrezi acum. Poate îți spui că vei face asta într-o bună zi, când o să se mai așeze lucrurile. Știm cu toții că ziua aceea nu va veni niciodată atât timp cât ne lăsăm dominați de vechile, dragile noastre posesiuni.

Ne spunem în sinea noastră că vom adopta minimalismul atunci când lucrurile se vor mai liniști, însă de fapt se întâmplă tocmai invers. Nu ne vom liniști decât atunci când vom deveni minimaliști. Tot acel timp despre care ne văităm că ne lipsește e de fapt la îndemână, însă va trebui să-l creăm noi înșine spunând adio lucrurilor în plus. Iată de ce e o idee bună să începi chiar acum. Asta trebuie să fie prioritatea ta numărul 1.

E adevărat că ai nevoie de pricepere ca să te debarasezi de lucruri, însă priceperea asta nu trebuie perfecționată înainte să te apuci de treabă. Nu aștepta până termini de citit acea carte. Cel mai bine îți șlefuiești priceperea pe măsură ce scapi de posesiuni. Ce-ar fi să închizi cartea chiar acum și să te debarasezi de ceva?

Dacă aștepți până o să ai timp, n-o să ai niciodată timp. Acesta e primul pas către o viață minimalistă și trebuie făcut chiar acum.

8. Nu vei regreta că ai aruncat nici măcar un singur articol

Acum trăiesc cu aproximativ 5% din ce aveam în vechiul meu apartament dezordonat. Din 1.000 de lucruri, am aruncat 950. Și știi ce? Nu plâng după nici unul dintre ele. Poate o fi fost vreun articol după care am plâns atunci când l-am aruncat, însă acum nici nu mai știu care era. Atât de nesemnificative au fost toate pentru mine. Nu există nici măcar un singur obiect la care să mă gândesc și căruia să-i duc dorul.

Am impresia că teama aceasta de regret ne împiedică să spunem adio obiectelor. E ceva de înțeles, desigur. Cu toții avem asemenea frici. Insă dacă te întrebi cumva dacă o să mai ai nevoie de jacheta aceea de acum zece ani, care stătea dosită în dulap de-o veșnicie, sau de scoicile culese de pe plajă când erai mic, spune-ți ție însuți că probabil nu vei regreta că ai aruncat nici măcar un singur articol.

9. începe cu ceea

ce e în mod clar gunoi

Dacă vrei să-ți vină ușor să te debarasezi de lucruri, trebuie să faci din asta un obicei. Să presupunem că vrei să-ți faci obiceiul să alergi în fiecare dimineață la prima oră. Cel mai eficient este să ai drept obiectiv să ajungi la ușă în prima zi. A doua zi trebuie să ajungi la ușă și, în plus, să te încalți cu pantofii de alergat. Ca să atingi un obiectiv major trebuie să faci câte un pas mic în fiecare zi. Ichiro Suzuki, unul dintre cei mai buni jucători de baseball din Japonia și America, spunea că dacă vrei să faci ceva uluitor singura soluție e să acumulezi multe realizări mici. Tot așa e și cu aruncatul lucrurilor. Azi poate arunci niște papuci rupți, mâine - o pereche de cizme cu găuri în talpă. Poimâine prinzi curaj, arunci haina aia de ploaie veche și mucegăită. Aduni realizări pas cu pas.

Un prim pas de bază, înainte să te apuci de treburi serioase, este să arunci ceea ce toti numim deșeuri. Aruncă do-zele goale și castroanele de plastic pe care nu le mai folosești. Scapă de tot ce găsești expirat prin frigider. Debarasează-te de hainele rupte. Aruncă electrocasnicele stricate. Evacuează la început toate acele lucruri care au devenit în mod clar gunoi.

10. Ai mai multe exemplare dintr-un obiect? Rămâi doar cu unul

E ușor să reduci numărul de obiecte atunci când ai mai multe de același fel. Privește înjur. Ai două sau chiar trei perechi de foarfeci? Ai un snop de pixuri cu pastă nefolosite? Două pensule pentru caligrafie? Adeseori nici nu mai știm câte articole de același fel avem, pentru că nici nu le ținem într-un loc bine stabilit. Cam așa începe să se facă dezordine în spațiul nostru de locuit. Cu cât posezi mai multe lucruri, cu atât e mai greu să știi ce ai.

Dacă ai trei foarfeci, poți să arunci, pentru început, una. E ușor s-o alegi: e aceea care îți place cel mai puțin sau pe care n-o folosești. Poți să tai la fel de bine cu mai puține foarfeci. Poți să scrii cu mai puține pixuri.

încearcă să reduci exemplarele multiple în care ai un obiect la unul singur.

11. Dacă nu l-ai folosit

timp de un an, aruncă-l

0 metodă de bază atunci când vrei să-ți reduci posesiunile este să te debarasezi de cele pe care nu le-ai folosit în ultimul an. De asemenea, ar fi indicat să scapi și de cele pe care sigur nu intenționezi să le folosești în viitor. Nu e necesar să-ți arunci jacheta umplută cu puf sau pilota, fiindcă le vei folosi la iarnă. Idem pentru costumul de baie pe care-1 porți în fiecare vară.

Dar dacă nu ai folosit ceva în ultimele patru anotimpuri, probabil că nu ai nevoie de acel obiect. Cu o singură excepție: trusa de urgență și rezerva de provizii în caz de dezastru natural.

Nimănui nu-i place praful, dar el poate fi un indiciu că e timpul să aruncăm un articol. Cu cât e mai gros stratul de praf de pe el, cu atât l-am folosit mai puțin. Dacă n-ai folosit deloc un articol anul ăsta, foarte probabil nu vei avea nevoie de el la anul sau chiar peste doi ani. Dacă folosești ceva o dată la trei ani, nu-i mai bine să-1 închiriezi atunci când îți trebuie? Să ne eliberăm timpul și energia pe care le consumăm întreținând lucruri pe care nu le utilizăm.

12. Debarasează-te de obiectul pe care l-ai cumpărat doar ca să faci impresie

Așa cum scriam în capitolul 2, adesea recurgem la obiecte pentru a ne afișa meritele. Este deci momentul să te întrebi dacă posezi anumite articole fiindcă îți sunt realmente dragi, sau dacă nu cumva le folosești pentru a scoate în evidență anumite calități care te pun într-o lumină favorabilă.

Firește că suntem toți preocupați de felul în care ne percep ceilalți. Te simți bine când ești considerat o persoană cu un stil de viață minunat, înconjurată de ustensile sofisticate în bucătărie, cu mobilă frumoasă, o mașină elegantă și un ceas scump. Ori poate că imaginea pe care o proiectezi e aceea a unui tip creativ, care se înconjoară cu obiecte de artă și instrumente muzicale. Toți facem mari eforturi ca să lăsăm o anumită impresie.

Totuși, bunurile care ne aduc realmente bucurie sunt cele pe care le folosim des și care nu necesită un mare efort de întreținere. E tentant să creezi impresia că ai un stil de viață reușit, dar poate te gândești cum ar fi să te desparți de lucrurile pe care le deții doar ca să te dai mare.

13. Deosebește între lucrurile pe care

le dorești și lucrurile de care ai nevoie

Exemplul următor e puțin exagerat. Escaladezi un munte fără să fii echipat corespunzător. Ești îmbrăcat cu haine subțiri, nu știi nimic despre locurile din jur și te rătăcești Temperatura scade, începe să plouă, tremuri de frig. în culmea disperării, găsești până la urmă o cabană micuță, intri și-ți încălzești corpul înghețat cu o pătură. Pătura aceea e un articol de care ai nevoie cu adevărat.

în viața de zi cu zi avem la dispoziție la distanță mică de mers pe jos sau cu mașina tone de lucruri de cumpărat. Ni se oferă cele mai noi electrocasnice, bunuri și accesorii elegante, haine fastuoase de designer, orice ți-ai putea dori. O singură pătură călduroasă e tot ce-ți trebuie dacă rămâi izolat pe munte, și totuși, când ajungi acasă, probabil vei mai cumpăra încă una frumos colorată, apoi încă una de calitate mai bună și cu o textură mai bogată.

Poți evita să cumperi prea multe lucruri dacă pur și simplu te întrebi înainte: „Chiar am nevoie de asta?“ Călugărul budist Ryunosuke Koike spune că el duce mâna la piept când nu e sigur dacă trebuie să cumpere ceva, iar dacă simte un disconfort înseamnă că era vorba doar de o dorință. Disconfortul este un simptom al lipsei de satisfacție, al ideii eronate că din viața lui lipsește ceva, deși el are deja tot ce-i trebuie.

14. Fotografiază obiectele

de care ți-e greu să te desparți

Poți spune că sunt sentimental, dar recunosc că-mi place să fotografiez obiectele de care urmează să mă despart, ca să-mi vină mai ușor. încă mai fac asta uneori - chiar ieri am pozat un cleștișor vechi de unghii înainte să scap de el. Probabil te întrebi ce fac cu toate aceste imagini. Nu cred că m-am uitat vreodată la ele. Fotografiez bunurile pentru a păstra amintirile pe care le asociez cu ele.

Cred că e o mare diferență între a-ți arunca posesiunile materiale și a-ți arunca amintirile la gunoi. Atât timp cât există imaginile, vei putea să-ți amintești acele experiențe. Un desen făcut de copilul tău la școală, o amintire dintr-o excursie, un dar de la cineva - fotografiază-le și îți va veni mai ușor să le arunci dacă simți că nu poți. îți spun din experiență că e foarte puțin probabil să vrei vreodată să vezi pozele. Eu am făcut mii de fotografii și cred că acum sunt în sfârșit pregătit să le șterg. Când voi reuși să le șterg, va însemna că am început să mă concentrez mai mult asupra prezentului. Cred că voi continua să fac poze până-n ziua în care voi putea să mă debarasez de obiectele inutile fără să ezit.

15. Păstrează-ți amintirile în format digital ca să devină mai accesibile

Am fost un împătimit al fotografiei pe film, nici nu pot să spun precis câți bani am cheltuit pe filme și developat. Purtam mereu în geantă camera mea compactă favorită, îmi plăcea să fac poze, dar nu prea mă pricepeam să organizez apoi materialul. După developare, îndesam fotografiile și negativele la întâmplare în diverse pungi, deci îmi devenea imposibil să știu când le făcusem. Le-am depozitat apoi într-un dulap, dar era un chin să le mai scot de-acolo.

Atunci când am decis să devin minimalist, am folosit ScanSnap ca să scanez toate fotografiile imprimate pe hârtie, precum și scrisorile primite de-a lungul anilor; le-am convertit pe toate în format digital. Acum pot să le văd ușor pe computer dacă am chef, am fișiere ordonate cronologic, ale

căror nume conțin data și locul. Am stocat această arhivă și în „cloud“, astfel încât să-mi pot răsfoi albumele prețioase oriunde m-aș afla.

16. Lucrurile noastre sunt precum colegii de cameră, doar că noi le plătim chiria

In Japonia se spune că ai nevoie de o jumătate de tatami pentru a sta jos și de un tatami întreg (aproximativ 16 picioare pătrate)[8] pentru a dormi. Acesta e tot spațiul de care ai nevoie. Dacă adaugi un coleg de cameră, înseamnă că mai e nevoie de loc pentru încă un tatami. Astfel, dacă ai mai locui cu cineva, chiria nu ți-ar crește semnificativ.

Dar, indiferent că locuim sau nu cu încă cineva, cu toții mai avem un coleg de cameră. „Lucrurile noastre“. Spațiul de care au ele nevoie este cu mult mai mare decât acea jumătate de tatami sau acel tatami întreg despre care vorbeam mai înainte.

Cu toții ne-am dori să locuim într-o casă frumoasă și spațioasă. Dar dacă ne gândim mai bine, de fapt ne dorim doar ca „lucrurile noastre“ să stea într-un mediu confortabil. Și ce primim în schimb? „Lucrurile noastre" nu vor plăti o parte din chirie și nici nu ne vor ajuta la îndeplinirea sarcinilor casnice. Dimpotrivă, ele ne dau și mai multă bătaie de cap. Chiar vrei să continui să plătești chiria pentru lucrurile pe care le ai? Ar fi mai înțelept să le dai pe ușă afară.

17. Organizarea nu e totuna cu minimizarea

La noi în Japonia există obiceiul de a face curățenie **ge**nerală la sfârșit de an. Aruncăm câte ceva, curățăm bine tot ce este prin casă, aranjăm toate lucrurile astfel încât să **nu** se vadă. încercăm să folosim la maximum spațiul disponibil și să strângem tot, ca să nu ne încurce în viața de fiecare zL însă pe măsură ce timpul trece, ne luăm cu altele, așa că **e** firesc să acumulăm dezordine la sfârșitul anului următor Doar cei care sunt exigenți evită acest ciclu an după an, și asta pentru că organizarea nu e totuna cu minimizarea.

în loc să te bazezi pe tehnicile de organizare, ar fi indicat să te concentrezi mai întâi pe reducerea numărului de lucruri care trebuie puse la loc. Odată ce ai făcut asta, spațiul tău de locuit va deveni în mod natural mai ordonat și

ciclul se va întrerupe. Eu am atât de puține obiecte în apartament-încât nu e niciodată dezordine. Conceptul de dezordine nu mai există în lumea mea!

18. Dacă vrei să scapi de dăunători, distruge-le cuibul

Iată un sfat foarte valoros dacă vrei să arunci lucruri. în mod normal, atunci când facem ordine, mai întâi reducem dezordinea din spațiile de depozitare și abia apoi suntem în sfârșit pregătiți să aruncăm și cutiile de depozitare.

Dar să stăm puțin și să ne gândim: cum procedăm cu dăunătorii din casă? Omorâm insectele una câte una și abia apoi ne ocupăm și de cuibul lor? Firește că nu. Dacă am proceda așa, insectele s-ar înmulți mai repede decât am reuși noi să le stârpim.

Același lucru poate fi spus și despre cuiburile pe care le numim depozite. Indiferent cât de temeinic am face ordine, până la urmă tot le vom umple la loc. Deci cea mai bună metodă de a face ordine este să elimini cuibul.

„Să arunc cutiile de depozitare?!" Te înțeleg dacă ești sceptic. Lucrurile vor sta împrăștiate peste tot dacă nu ai un loc adecvat în care să le ții. Vor ajunge să formeze teancuri și mormane. Noroc că cei mai mulți dintre noi nu suportăm o asemenea priveliște și simțim nevoia să facem ceva, cum ar fi să aruncăm din ele. Atunci când posesiunile noastre nu mai au o casă primitoare, ele se vor comporta exact ca acele insecte respingătoare rămase fără cuib - la un moment dat vor începe să dispară.

19. Lasă liber spațiul „nefolosit"

Atunci când vorbim despre organizarea casei, conceptul de spațiu „nefolosit“ devine important. Vedem un loc gol și ne gândim la el ca la un spațiu nefolosit. Firește că ne punem talentul la contribuție și încercăm să-1 umplem cu ceva.

De exemplu, montăm mașina de spălat rufe în locul destinat ei, apoi observăm că a rămas spațiu nefolosit deasupra. Mai ales în apartamentele din Tokyo, unde suprafața este limitată, încercăm să utilizăm la maximum tot ce avem. Deseori montăm un raft deasupra mașinii de spălat și acolo ținem prosoapele, detergentul, balsamul, înălbitorul etc.

Bineînțeles că lucrurile nu se termină aici. De multe ori montăm și o bară din perete în perete, o umplem cu umerașe și agățători, și ne bucurăm că am creat un ingenios spațiu suplimentar de depozitare. Doar că acesta e, de fapt, primul pas în direcția greșită. Nereducând, nu mai trăim în confort. Cu și mai mult spațiu de depozitare la dispoziție, vom începe, invariabil, să depozităm și mai multe lucruri. O singură bară pentru umerașe nu va mai fi de ajuns.

O zonă de depozitare plină-ochi cu lucruri este asemenea unui tren ticsit cu navetiști. Nu e o priveliște plăcută. Ne va lua mai mult timp și efort decât credem s-o menținem în starea inițială. Oricât ar părea de ciudat, spațiul deschis, lăsat gol, este cel care ne liniștește. Chiar dacă la început creierul îți spune că sunt spații „nefolosite“, aceste zone libere îți aduc multe foloase. îți induc un sentiment de libertate și îți lasă mintea liberă să se gândească la lucrurile mai importante din viața ta.

20. Renunță la ideea de „altă dată"

Atunci când cumpărăm un obiect electrocasnic, el vine de obicei însoțit de o mulțime de accesorii. Gândește-te la toate acele piese de atașat la aspirator pe care nu le-ai folosit niciodată. La ce folosește șurubelul acela, oare? Păstrezi toate piesele și cablurile pentru că îți spui că s-ar putea să ai nevoie de ele „altă dată“. Nu știu cum ești tu, însă eu n-am folosit niciodată vreun certificat de garanție. Acum le arunc direct în coșul de gunoi.

Mereu ne gândim la „altă dată“. Păstrăm cutii goale de fursecuri sau pungi frumoase de hârtie în ideea că ne vor fi utile altă dată. Păstrăm manuale de limbi străine pentru că ne vom apuca de învățat altă dată. O să ne ocupăm altă dată de hobby-uri și vom folosi toate acele unelte când se mai liniștesc lucrurile. Altă dată. Asta ne tot spunem. Dar deja știm că acea vreme nu va veni probabil niciodată. Dă-mi voie să-ți fac o mică sugestie: uită de „altă dată“. Ce nu-ți trebuie acum nu-ți va trebui, probabil, niciodată.

21. Spune adio celui care-ai fost

Atunci când te debarasezi de un obiect, e important să t^e gândești dacă e ceva de care ai nevoie *chiar acum.* Este fel de inutil și să te pregătești din vreme pentru „altă data" și să te agăți de ceva din trecut.

Manualele de când erai la școală, cărțile care ți-au deschis ochii pe când erai copil, acea ținută cu care ai strălucit odinioară sunt toate amintiri frumoase, dar nu vei mai avea spațiu să te dezvolți dacă legătura cu trecutul e prea puternică. Mai bine taie câteva dintre legăturile astea ca să te poți concentra pe ceea ce contează azi.

Să te atașezi de lucrurile vechi e ca și cum te-ai agăța de imaginea ta din trecut. Dacă te interesează măcar un pic să schimbi ceva la tine, îți sugerez să ai curajul să te desprinzi de lucruri. Păstrează doar acele articole de care ai nevoie pentru a merge înainte.

22. Debarasează-te de lucrurile despre care uitaseși că există

Cred că minimalistul ideal este acea persoană capabilă să-ți enumere absolut toate articolele pe care le deține. Și e normal, nu-i așa, să ținem minte ce avem dacă sunt lucruri absolut necesare, pe care le folosim regulat. Cu alte cuvinte, dacă deja am uitat de existența unor obiecte, e cât se poate de limpede că nu avem realmente nevoie de ele.

Atunci când te plimbi prin apartament și cauți lucruri de care să te debarasezi, se va mai întâmpla să dai peste un obiect și să exclami: „Cum, am eu *așa ceva?*[11] Cu siguranță e vorba de niște haine adânc îndesate în dulap sau de prin fundul sertarelor.

Sau poate îți spui: „Da, da, mi-aduc aminte că am cumpărat *chestiile astea*[11]. Firește, te întrebi acum dacă acele lucruri vechi se mai potrivesc cu garderoba actuală. Dar stai, până acum te-ai descurcat fără ele! N-ar fi stat îngropate unde le-ai găsit dacă îți erau necesare.

Nu vei avea nevoie de nici unul dintre fleacurile acelea căzute între perete și consola televizorului. Dacă erau cu adevărat importante, le-ai fi căutat cu disperare până acum.

Mai ai cutii pe care nu le-ai deschis de când te-ai mutat aici? Probabil că nu vei mai avea nevoie nici de ele. Cutiile pline cu lucruri despre care ai uitat că existau pot fi aruncate fără să le examinezi conținutul. Hai, deschide-le,

vezi ce e înăuntru dacă nu ești sigur. Dar nu uita ce-am discutat mai devreme.

23. Nu e cazul să devii creativ atunci când încerci să te debarasezi de lucruri

Putem deveni incredibil de creativi atunci când *nu* vrem să ne despărțim de ceva. De pildă, te oprești și zici: „Cutia asta goală de fursecuri pare inutilă, dar stai... aș putea s-o folosesc pentru a-mi păstra medicamentele".

„Chiar e cazul să arunc geanta asta uzată... dar uite, aș putea să-mi pun în ea pungile de hârtie." „Sticla asta de parfum o fi ea frumoasă, dar a venit vremea să scap de ea -o, stai puțin, mi-a venit o idee nemaipomenită! Mă duc la magazin - zilele astea -, cumpăr cablu electric și ce mai trebuie și fac din ea o lampă frumoasă."

Sunt șanse mari ca frumoasa lampă pe care tocmai ți-ai imaginat-o să nu devină niciodată realitate. Multe dintre gândurile astea sunt idei răsărite din disperare, ele apar pentru că, de fapt, nu ne dorim cu adevărat să ne despărțim de vechile noastre lucruri. Niciodată nu dăm dovadă de mai multă creativitate ca atunci când încercăm să aruncăm ceva. Indiferent cât de fantastice ar fi ideile astea, probabil că e mai înțelept să le ignori.

24. Nu te gândi că trebuie „să fi meritat investiția"

Unul dintre motivele pentru care te gândești că e păcat să arunci ceva este acela că obiectul respectiv a costat o avere atunci când l-ai cumpărat. Nu-ți iese din cap ideea că nu l-ai folosit într-atât cât să fi meritat investiția. Realitatea e că asta nu se va întâmpla niciodată.

Poate că ai o ținută de o culoare și cu o croială care îți sunt pe plac, dar mărimea nu mai este bună. Haina e ca nouă, încă nu ai purtat-o îndeajuns cât să merite prețul plătit inițial. Desigur că e greu să arunci așa ceva.

Ce se întâmplă însă este că ea îți ocupă loc în casă și în minte. De fiecare dată când o privești, te gândești că a fost o greșeală să cumperi acea ținută splendidă. Dacă ai putea să convertești pierderea psihologică în bani, ar fi o

nimica toată, probabil sub un dolar pe zi. Dar cu siguranță continuă să te coste.

Nu știu dacă te interesează sau nu piața de capital, însă probabil ești de acord că e mai înțelept să-ți vinzi acțiunile atunci când au tendința să scadă și zero șanse de revenire. Același lucru poate fi spus și despre toate lucrurile pe care le-am adunat. E indicat să dăm uitării gândul că trebuie să merite investiția și trebuie să stopăm pierderile mai devreme, nu mai târziu. îți afectează mai puțin buzunarul pe termen lung și te ajută să fii împăcat cu tine.

25. Nu e nevoie

să faci rezerve

Cei mai mulți dintre noi ne facem rezerve de hârtie igienică, șervețele, batiste de hârtie. Sigur ne vor fi utile atunci când rămânem fără ele, nu va trebui să dăm fuga la magazin. In plus, atunci când cumperi în cantități mari, prețul e mai mic. Sunt lucruri de care ai nevoie zilnic, sigur vor fi de folos, nu-i așa?

Dar gândește-te cât spațiu de depozitare ocupă! Cu cât le pui la dispoziție mai mult spațiu, cu atât mai tare îl vor umple, până când vei ajunge în situația de a nici nu mai ști ce rezerve ți-ai făcut.

Să zicem că în drum spre casă te-ai oprit la farmacie și vezi că au reduceri la bețișoarele pentru urechi.

„Oare mai am bețișoare pentru urechi acasă? Uite că sunt la reducere, nu iau decât două cutii“, îți spui. Apoi ajungi acasă și vezi că mai aveai suficiente cutii de rezervă cât să deschizi o farmacie.

O idee: pentru început, asigură-te că ai un singur pachet sau o singură cutie în plus. Nu mai cumpăra alta. Poți merge să cumperi din nou un pachet (numai unul!) doar atunci când s-a terminat cel anterior. Nu e tocmai frumos din partea ta să ai stocuri acasă, mai ales când apare vreo urgență la nivel național. Hai să ne facem un obicei din a nu face rezerve.

26. Simte bucuria

și te vei concentra mai bine

In cartea sa de mare succes *Magia ordinii,* Mărie Kondo a folosit o expresie de mare impact: „trezește bucurie". Metoda simplă de a atinge diverse obiecte și a le păstra doar pe cele care îți trezesc bucurie poate fi extrem de utilă.

Lucrurile pe care nu le mai iubești, dar au costat mult, lucrurile pe care nu le-ai mai putut folosi așa cum trebuie și au devenit o povară, lucrurile pe care le-ai uzat de cât le-ai purtat - acestea nu prea mai trezesc bucurie. E un test în care poți avea încredere.

Atunci când atenția ta se îndreaptă către ceea ce îți trezește bucurie, de fapt te concentrezi pe prezent, și nu pe trecut ori viitor. E simplu și rapid. Cum s-ar putea ca ștacheta ta pentru „trezirea bucuriei" să fie foarte sus, acele posesiuni pe care, dintr-un motiv necunoscut, nu te înduri să le arunci, vor trebui și ele să ajungă în sacul de gunoi.

Când trebuie să hotărăști ce anume vei arunca, trebuie doar să te întrebi:,Acest lucru îmi trezește bucurie, sau nu?" E o cale eficientă de a deveni mai conștient de ceea ce simți.

Pe măsură ce minimizăm și puterea noastră de concentrare crește, s-ar putea chiar să depășim această întrebare despre „trezirea bucuriei". Vom reveni la această idee în capitolul următor.

TI. Serviciile de licitație sunt o modalitate rapidă de a te despărți de bunuri

Am folosit diverse servicii de licitație pentru a mă elibera de multe dintre lucrurile mele, printre care haine puțin purtate, aparate electrocasnice nefolosite, chiar și mult iubita mea colecție de aparate foto. Am învățat o lecție prețioasă de la unul dintre echipamentele mele foto - o combinație de aparat de developat filme și imprimantă. îl cumpărasem tot de la o licitație cu vreo 150.000 de yeni (aproximativ 1.500 de dolari), împrumutând bani de la un prieten, dar n-am ajuns să-1 folosesc niciodată. Mă tot gândeam că,

deși era multă bătaie de cap să-l scot eu însumi la licitație, sigur urma să iau pe el cel puțin 100.000 de yeni (aproape 1.000 de dolari). Până la urmă însă am simțit impulsul să scap rapid de el, și l-am aruncat la gunoi. Nu mai conta câți bani mă așteptam să iau; după ce am ținut cu dinții de imprimanta aia, am ajuns să mai și plătesc ca să scap de ea.

De atunci am început să folosesc un serviciu local de licitație numit QuickDo (au apărut unele similare și prin alte țări): nu trebuie decât să completezi un formular, iar ei îți scot obiectul la licitație. Ridicarea obiectului e contra cost, dar cel puțin scapi de grija vânzării sau a expedierii. Găsesc acest serviciu foarte convenabil pentru că poți scăpa rapid de lucruri fără ca tu să faci nimic, în afară de a urmări încântat licitația.

28. Folosește licitațiile ca să arunci I
I
o ultimă privire asupra bunurilor tale

Am reușit să scap de o mare parte din posesiuni printr-un serviciu local de licitație. Desigur că există și site-uri de licitație Online, precum YahooIAuctions, dar ele presupun mai mult efort din partea ta - trebuie să fotografiezi fiecare obiect în parte, să completezi formularul cu toate informațiile despre produs, plus să expediezi tu însuți marfa cumpărătorului.

Kouta Itou, unul dintre cei prezentați la începutul cărții, crede că tocmai acest efort suplimentar face ca licitațiile să fie cel mai bun mod de a te despărți de lucruri. Kouta trăia înconjurat de instrumente și echipamente muzicale, dar a scăpat de ele pe calea asta.

El recomandă licitațiile pentru că efortul de a pregăti fotografiile și a alcătui descrierile bunurilor tale este o bună ocazie de a-ți revizui sentimentele pe care le aveai când ai obținut acele lucruri.

Tot atunci te poți gândi și de ce nu mai ai nevoie de fiecare articol în parte. Pregătirile pentru licitație te fac să reflectezi la ce au însemnat odată acele posesiuni pentru tine. Kouta spune că atunci când se ocupa de pregătiri și-a

promis să nu mai cumpere niciodată ceva de care nu are nevoie. Spunând adio lucrurilor lui la licitație, a reușit să meargă înainte.

29. Folosește serviciile de achiziție I



ca să scapi de posesiuni

E o corvoadă să împachetezi și să expediezi lucrurile vândute la licitație. Se poate și mai simplu: apelează la o firmă care vine la domiciliu și preia obiectele. Nu vei câștiga la fel de mulți bani ca la o vânzare prin licitație, și totuși genul acesta de serviciu este foarte convenabil. Angajații firmei vin la tine acasă și-ți cumpără lucrurile, iar tu nu te deranjezi nici măcar să le împachetezi. Eu folosesc des Takakuureru.com, unde poți vinde tot felul de lucruri. Vezi ce opțiuni există în zona ta.

Ei au fost cei care m-au salvat când am vrut să scap de lucrurile mari, precum televizorul. Nu știu cum e în alte țări, însă în Japonia trebuie să plătești dacă vrei să arunci asemenea articole la gunoi. Tot ei mi-au cumpărat și PS3-ul și sistemul de *home theater.* Un anticariat din Jimbocho, Tokyo, a venit și mi-a luat cele peste o mie de cărți. Cu toate că aș fi putut să le cer un preț separat pentru fiecare volum, am acceptat oferta lor de 20.000 de yeni (200 de dolari) pentru toate. Se poate să minimizezi cu mai multă atenție, dar eu sunt de părere că secretul succesului e să minimizezi *efortul* de a minimiza.

30. Nu te mai gândi cât te-a costat inițial »

Televizorul cu plasmă cu diagonala de 107 centimetri m-a costat, cred, 80.000 de yeni (800 de dolari). L-am vândut cu 18.000 de yeni (180 de dolari). Sistemul *home theatei'* l-am cumpărat cu 40.000 de yeni (400 de dolari) și am luat pe el 5.000 de yeni (50 de dolari). Trebuie să recunosc că mă așteptasem să le vând mai bine. Erau în stare bună, le folosisem numai trei ani. Dar mi-am dat seama că eu rămăsesem cu gândul la cât au costat atunci când le-am cumpărat. E greu să te desparți de bunuri dacă faci confuzie între valoarea lor curentă și prețul plătit inițial.

O mașină nouă devine o mașină la mâna a doua imediat după ce-ai cumpărat-o. In mod similar, posesiunile tale continuă să-și piardă din valoare pe măsură ce le folosești. Cu toate că avem tendința de a atribui prețuri mari articolelor care ne aparțin, ar trebui să fim obiectivi și să ne gândim care e cu adevărat valoarea lor atunci când își schimbă proprietarul. Nu te mai gândi la estimări generoase în privința bunurilor tale, căci doar așa îți va veni mai ușor să te desparți de ele.

31. Gândește-te că magazinele sunt depozitele tale personale

Daisuke Yosumi scrie că ar trebui să considerăm magazinele niște depozite personale. Toate magazinele plătesc sume mari pentru a-și asigura spații în care să depoziteze toate mărfurile ce ne sunt destinate și au mare grijă de ele. Magazinele alimentare stau deschise până târziu. Yosumi sugerează că ar trebui să ne raportăm la aceste spații nu ca la niște magazine de unde cumpărăm ce avem nevoie, ci ca la niște depozite unde mergem să ne luăm ce ne trebuie atunci când ne trebuie.

Nu ai nevoie să-ți construiești o magazie la tine acasă, nu ai de ce să burdușești o încăpere cu rezerve de produse, fiindcă până la urmă te vei simți sufocat. Și e o risipă de bani să închiriezi spațiu de depozitare. In Japonia se găsesc tot soiul de magazine cu tot ce vrei, sunt sigur că și în alte părți ale lumii este la fel. Magazinele sunt mereu bine aprovizionate, ești binevenit să le calci pragul. Majoritatea „depozitelor* sunt aproape de casă, oamenii te poftesc înăuntru cu zâmbetul pe buze. Gândește-te apoi la toate magazinele Online - sunt și ele niște depozite uriașe. Dacă tot ai atâtea depozite în apropiere, de ce să te chinui să mai faci unul acasă?

32. Orașul

este planul casei tale

Ii pot înțelege pe cei care își doresc o canapea mare și confortabilă în mijlocul unui living spațios și primitor. Nu mi-ar displăcea să am și eu așa ceva. Dar nu sunt de părere că asta trebuie neapărat să existe în casele noastre. „Livin-gul meu“ este un restaurant din apropiere: acolo sunt canapele moi și comode, este mereu ordine și curățenie, pot să stau să mă

relaxez cât poftesc. Mai e o cafenea unde mă duc frecvent și nu se plânge nimeni, indiferent cât de mult stau și vorbesc cu prietenii la o ceașcă de cafea proaspăt măcinată.

Crede-mă, nu sunt un sihastru. Mi-ar plăcea să-mi invit prietenii la mine la masă și să le gătesc, sau poate să pregătesc un bufet rece dacă voi da o petrecere de neuitat. Dacă aș fi gazda câtorva astfel de evenimente, oare aș fi dispus să am un număr din ce în ce mai mare de obiecte și să mă fac că nu observ cum îmi invadează spațiul? Sigur că nu.

Iată ce le spun prietenilor: „Petrecere cu mâncare gătită pe loc? Da, sună grozav. Totuși, la mine acasă nu se poate, fiindcă nu am cele necesare. Dar stați, știu un loc în care putem mânca nemaipomenit, hai să mergem acolo. După aceea putem să bem un păhărel la mine, dacă vreți să continuăm petrecerea".

Atunci când întreg cartierul în care locuiești devine casa ta, posibilitățile sunt nelimitate.

33. Dacă nu poți vorbi cu pasiune despre un obiect, debarasează-te de el

Daisuke Yosumi a scris despre acest concept într-una din cărțile[9] sale. Cu cât îți iubești mai mult posesiunile, cu atât vei ști mai multe despre mărci și proveniența lor. Lucrurile la care ținem cu adevărat sunt într-un fel miraculoase.

De ce deținem un anumit produs când sunt atâtea lucruri minunate dintre care putem alege? Trebuie să-1 fi ales exact pe acela dintr-un motiv întemeiat.

Un articol pe care l-am ales cu pasiune este pentru noi reprezentarea perfecțiunii. Lucrurile pe care le alegem la întâmplare vor sfârși probabil prin a fi înlocuite sau aruncate. Suntem cu siguranță mai puțin mulțumiți de toate acele lucruri pe care le-am adunat inconștient. Cred că ducem o viață mai bună atunci când suntem înconjurați de obiecte care ne stârnesc pasiunea. Dacă ne limităm la a avea obiecte pe care le iubim cu adevărat, probabil că nu ne vom dori altele.

34. Dacă l-ai pierde, l-ai mai cumpăra o dată?

O modalitate utilă de a verifica pasiunea pentru un anume obiect pe care-1 deții este să te întrebi: „In eventualitatea că l-aș pierde, oare aș vrea să-1 cumpăr tot pe acesta, la preț întreg?"

Dacă răspunzi afirmativ, atunci înseamnă că iubești acel obiect. Ai nevoie de el.

Dimpotrivă, dacă nu ești câtuși de puțin interesat să cumperi din nou același obiect, înseamnă că există în mod sigur ceva ce nu-ți place la el. Poate că-1 ții pentru că e „bunicel". Dar nu e suficient; spune adio acelor lucruri care sunt „așa-și-așa“.

Adevărata satisfacție ți-o dau lucrurile pe care le-ai mai cumpăra și a doua oară.

35. Cadourile: dacă nu mai ții minte câte ai dăruit, să nu-ți pese nici câte ai primit

E tare dificil să te debarasezi de cadouri. Te simți vinovat să arunci ceva ce ți-a fost dăruit; parc-ai avea inima de piatră! Insă stai puțin și gândește-te la ceva ce ai dat tu cadou. Lucrurile astea nu ni le mai amintim de obicei la fel de bine precum cele pe care le-am primit.

Eu n-am întrebat niciodată pe cineva dacă folosește cadoul de la mine. In cazul în care un cadou de-al meu s-ar dovedi inutil, sper că persoana care l-a primit se va despărți ușor de el. Ultimul lucru pe care mi-1 doresc este să aflu că darul meu ocupă loc degeaba în casa omului.

Dacă ai acasă un cadou și te simți vinovat că nu-1 folosești, e bine să fii sincer și să te desparți de el. Dacă persoana care ți l-a dăruit se supără atunci când află că ai aruncat cadoul său de odinioară, înseamnă că acea persoană nu prea e interesată de relația voastră din prezent. în acest caz, poate ar fi mai bine să te ții la distanță de ea. Eu unul știu sigur că n-aș vrea să devin omul care se folosește de bunuri materiale pentru a-și exprima dragostea sau prietenia.

36. încearcă să-ți imaginezi ce-ar fi vrut răposatul

Dacă e greu cu cadourile primite, să te debarasezi de posesiunile unei persoane dragi care a murit pare cu neputință. Ne preocupă atât de mult să păstrăm amintirile cu acea persoană, încât tindem să ne agățăm de lucruri care nu ne sunt de nici un folos. Nu mă înțelege greșit; cred că e un sentiment nespus de frumos și profund omenesc. Dar imaginează-ți că ai fi tu cel dispărut. Ai vrea ca cei care îți supraviețuiesc să simtă confuzie sau îngrijorare referitor la ceva ce le-ai lăsat? Nu ai prefera ca ei să trăiască liberi și fericiți fără să se gândească la bunurile tale materiale?

Pictorul japonez Ryuzaburo Umehara a lăsat un testament în care spunea că nu dorește să i se organizeze funeralii și că nu se vor accepta ofrande de condoleanțe. A scris că viii nu trebuie să fie tulburați de dragul decedatului.

Eu cred că are mult mai mult sens să încerci să-ți amintești cuvintele unui prieten sau ale unei rude decedate, ori să prețuiești lucrurile pe care le-a făcut pentru tine cât a trăit, decât să-ți pierzi vremea administrându-i posesiunile.

37. Aruncă suvenirurile!

Amintirile nu vor dispărea

Tatsuya Nakazaki, autor de romane grafice, cunoscut pentru cartea sa *Jimihen,* e un om riguros când vine vorba despre minimalism. Iată ce a scris în volumul *Motanai oloko {Omul fără posesiuni):* „Nu cred că există vreo legătură între trecutul nostru și fotografii, înregistrări și jurnale. Chiar dacă am arunca toate fotografiile și înregistrările cu momente de neuitat, trecutul tot ar continua să existe în amintirea noastră. Nu cred că e mare scofală să arunci obiecte; nu e ca și cum ți-ai arunca trecutul la gunoi. Dacă uităm o anumită amintire, înseamnă că e în ordine pentru noi s-o uităm, nu ne era necesară. Toate amintirile importante din interiorul ființei noastre vor rămâne acolo în mod firesc“.

Amintirile pe care le putem accesa fără ajutorul obiectelor sunt cele care contează cu adevărat. Pe măsură ce ne descotorosim de obiectele de prisos,

vom începe să ne reamintim lucrurile importante din trecut, căci suvenirurile în exces nu ne vor mai distrage atenția.

38. Articolele noastre cele mai mari declanșează reacții în lanț

t I I

Să spunem că în loc de un telefon ai acum două. Trebuie să-ți dai seama că nu ai adăugat doar un unic smartphone în viața ta. S-ar putea să-i cumperi o husă de protecție, să-i acoperi ecranul cu o folie, să cumperi pentru el un încărcător, căpăcele pentru căști și, bineînțeles, o curelușă. Nici nu te-ai dezmeticit și, iată, ai cinci obiecte în plus. Un lucru îl atrage pe altul.

Dar dacă îți cumperi un computer? Probabil că vei cumpăra o tonă de accesorii pentru el: birou, imprimantă, scan-ner, stickuri de memorie USB, un hard disk extern, programe de editare, soluții de curățat și tot așa. Și reciproca e valabilă: vei reuși să scapi deodată de o mulțime de lucruri atunci când elimini obiectul de la care a început totul. Când mi-am vândut televizorul, am reușit să dau și PS3-ul, hard diskul pentru înregistrări și sistemul *home theater* care le conecta pe toate. Cablurile și adaptoarele și prelungitoarele au plecat și ele. Dacă îți faci curaj să scapi de obiectele voluminoase, recompensa va fi pe măsură.

39. Casa ta nu e muzeu, nu ai nevoie de colecții I

Unii oameni au colecții uimitoare care merită păstrate cu grijă. Voi da câteva exemple. Shigeru Kashima este istoric literar și colecționează cărți vechi și scumpe tipărite în Franța. Shin Sofue e designer și colecționează capodopera literară *Botchan*[10] a lui Soseki Natsume în diferite ediții tipărite. Colecțiile celor doi sunt cu adevărat neprețuite și demne de orice muzeu. Takuro Morinaga, de profesie economist, dar având pasiunea mașinuțelor de jucărie, care i-a adus celebritatea, chiar a creat un muzeu pentru colecția sa.

Pentru cei mai mulți dintre noi însă, ceea ce colecționăm nu este rar și neprețuit și în plus ocupă mult din spațiul în care locuim. Lucrurile cu adevărat valoroase trebuie să fie adunate de cineva și păstrate undeva așa

cum se cuvine. Când e vorba de colecții, fii curajos. Scapă de ele. Casa ta nu e muzeu. Dacă vrei să vezi obiecte rare, deosebite, poți oricând vizita un muzeu.

40. Ieși în lume, împrumută

Am rămas fără glas când am citit în cartea *Watashi no uchi niwa nanimo nai (Nu am nimic în casă)* de Mai Yururi că autoarea și-a aruncat albumul de absolvire a liceului. Nu mă gândeam decât că își merită porecla de *Sute-hentai* („Ciudata obsedată să arunce tot“). Cum să arunci ceva de neînlocuit? După o vreme mi-am dat seama că, atâta vreme cât majoritatea oamenilor țin la albumul de absolvire, Yururi a fost singura care s-a despărțit de ceva ce sute din foștii săi colegi încă aveau - deci nu era nicidecum un obiect unic și de neînlocuit.

Uneori, dorința de a păstra ceva poate fi interpretată și ca dorință de a nu deranja pe altul pentru a-i cere acel obiect Dar dacă te comporți așa, te izolezi de oameni. Dacă îți vine vreodată brusc cheful să revezi fotografiile din albumul de absolvire, trebuie doar să contactezi un fost coleg și să-i ceri voie să te uiți în albumul său. Poate că te temi să nu deranjezi, dar în realitate colegii tăi vor fi bucuroși să aibă ocazia de a petrece timp cu tine depănând amintiri. Cine îți refuză o asemenea dorință nostalgică nu-ți este prieten adevărat. Atâta vreme cât nu uiți să-ți exprimi sentimentele de recunoștință, nu vei fi deloc o pacoste. In plus, relația voastră va deveni mai profundă.

41. închiriază

dacă se poate

In zilele noastre ai posibilitatea să închiriez! online o mulțime de articole. Dacă ai nevoie să folosești ceva doar o dată pe an, e mult mai practic să-l închiriez!. în perioadele în care copiii fac excursii cu școala se închiriază o mulțime de teleobiective foto - gândește-te câți părinți caută frenetic unghiul potrivit pentru a-și imortaliza copilul în plină acțiune. Dacă nu călătorești mult în afara țării, ar fi mai indicat să închiriezi o valiză - astfel încât să nu fii nevoit să-i găsești loc de depozitare. Dacă intenționezi să faci ordine în documentele importante care s-au adunat peste an, poți închiria un

scanner ca să convertești toate hârtiile alea în fișiere pdf. Poți de asemenea să închiriezi haine pentru copiii care participă la evenimente unde le poartă o dată în viață, aparate de curățat la presiune mare pentru lucrări de amploare, echipament pentru cățărat sau scufundări, ba chiar și ținute bătătoare la ochi create de un stilist.

Ce-ar fi să închiriezi o dată, ca să vezi cum e, după care poți să cumperi acel lucru dacă îl folosești des și-ți place la nebunie. închirierea este o soluție surprinzător de comodă și ieftină în comparație cu efortul de a întreține anumite obiecte pe termen lung.

42. Rețelele sociale te pot ajuta să elevii minimalist

Un truc util atunci când ții o dietă este să povestești tuturor despre asta. Același truc funcționează și atunci când intenționezi să reduci numărul posesiunilor. E ușor să găsești scuze dacă ești de unul singur, însă cu toții suntem sensibili la părerile celorlalți; de ce n-am folosi asta în avantajul nostru? De exemplu, poți folosi rețelele sociale pentru a anunța pe toată lumea că renunți la jumătate din haine. Postează fotografii cu lucrurile de care ai scăpat sau cu interiorul dulapului, pe măsură ce se golește. Nemaifiind singur, vei primi încurajări de la prieteni, ceea ce te va motiva să continui.

Și eu am publicat pe blog fotografii cu apartamentul meu și cred că m-au ajutat să accelerez procesul de minimizare. Printre ininimaliști mai e acum la modă să ofere altora lucrurile de care nu mai au nevoie prin intermediul rețelelor sociale. Parcă nu te mai simți așa de vinovat că arunci chestii și îți face bine să știi că lucrurile tale pot fi de folos altor persoane.

43. Ce-ar fi

să pornești de la zero?

Am văzut un film documentar care m-a pus pe gânduri: *My Stuff (Lucrurile mele),* în care protagonistul adună tot ce are, duce totul la un depozit și își dă voie să recupereze numai câte un singur articol pe zi. In prima zi nu avea nici măcar haine pe el, așa că fuge la depozit gol, acoperindu-și zona intimă

cu un ziar. A luat din depozit în prima zi un palton și a dormit direct pe podeaua tare.

Filmul a fost un experiment cu scopul de a vedea ce e cu adevărat important. Cu toate că nu ne dorim, poate, să mergem chiar atât de departe, ne putem imagina că facem și noi același experiment. Pune-ți întrebarea: dacă ai porni de la zero, ce articol ți-ar fi cu adevărat necesar? Ce te-ai face dacă cineva ți-ar fura tot ce ai? Dar dacă ar trebui să te muți săptămâna viitoare? Ce-ai lua cu tine? Probabil avem cu toții prin casă obiecte care ocupă locul degeaba. Gândește-te cum ar fi să pornești de la zero și îți va deveni clar care sunt lucrurile tale esențiale.

Mi. Spune „pe curând" înainte de „rămas-bun"

Atunci când nu ești sigur dacă vrei cu adevărat să te desparți de un lucru, încearcă să-l pui deoparte o perioadă. O tehnică folosită adeseori de adepții minimalismului este să adune tot ce au de gând să arunce și să așeze obiectele într-o cutie sau în dulap. Ideea e să pui lucrurile într-un loc unde nu le-ai pune în mod obișnuit. Poți să folosești un sac de gunoi, ca să arate ca și cum ar fi gata de aruncat. Nu înseamnă că trebuie să le arunci imediat, firește, chiar dacă sunt în sacul de gunoi.

Peste o săptămână sau o lună - depinde despre ce lucruri vorbim —, dacă te-ai descurcat perfect fără ele, ai găsit răspunsul: nu-ți sunt de nici un folos. Dacă între timp apare cumva nevoia de a folosi unele articole, înseamnă că ele nu trebuie aruncate.

Atunci când zici „pe curând", pui o distanță între tine și lucrurile tale, distanță care te ajută să te gândești ce înseamnă ele cu adevărat pentru tine. E oarecum amuzant să observi că relațiile cu lucrurile seamănă întru câtva cu relațiile cu oamenii.

45. Aruncă

ceea ce te deranjează vizual

In casa mea obiectele sunt combinate armonios și în culori plăcute ochiului, cum ar fi alb, bej, gri sau diversele nuanțe ale lemnului. Acest echilibru

poate fi compromis de un obiect într-o culoare stridentă, tip neon, sau de o culoare primară într-o nuanță prea intensă. Un recipient de înălbi-tor poate fi verde-mentă cu capacul roz aprins. Adesea produsele de curățenie pentru casă sunt puse în recipiente colorate țipător dintr-un motiv întemeiat: ca să avertizeze lumea despre posibilele pericole pentru sănătate.

Cele mai multe animale veninoase au culori stridente, tocmai pentru a ne transmite vizual să nu ne apropiem de ele. Culorile lor puternice nu sunt deloc liniștitoare. Obiectele în asemenea culori tari îți intră în câmpul vizual și îți atrag atenția, vrei-nu vrei. Lucrurile mici și foarte colorate sunt cu siguranță drăguțe. însă un obiect de mari dimensiuni care mai are și o culoare îndrăzneață îți va obosi ochii și, în cele din urmă, va declanșa plictiseala. Mai greu te vei plictisi de obiectele care sunt plăcute privirii și mai puțin bătătoare la ochi; în general, pe acelea le vei putea folosi timp îndelungat.

46. Unul vine, altul pleacă

Una dintre regulile de aur ale minimizării spune așa: dacă vrei să cumperi ceva nou, mai întâi scapă de altceva. Vom avea mereu nevoie de lucruri noi, chiar și atunci când încercăm să reducem totul la minimum. Poți începe prin a scăpa de două sau chiar de trei articole de fiecare dată când cumperi unul nou. Odată ce ai ajuns să posezi doar esențialul, aplică în mod consecvent regula „unul vine, altul pleacă".

Cu hainele poți proceda astfel: hotărăște în avans câte umerașe îți trebuie ca să poți respecta regula. Colecția ta de haine nu va crește fiindcă pur și simplu nu ai unde să agăți ceva nou.

Regula „unul vine, altul pleacă" poate fi aplicată numai obiectelor care fac parte din aceeași categorie. Aruncăm o jachetă veche, cumpărăm alta nouă. Nu are sens să cumperi un cuptor cu microunde nou doar pentru că ai aruncat o radieră, nu-i așa?

U7. Evită

„eșecul Concorde"

Ai auzit până acum de „eșecul Concorde"? Ei bine, se spune că dezvoltarea avionului supersonic Concorde a costat vreo 4 miliarde de dolari. Guvernul britanic și cel francez au continuat să finanțeze proiectul chiar și după ce a devenit clar pentru toată lumea că el este un eșec comercial, în final, pierderile au însumat peste 10 miliarde. Chiar și atunci când știm că rezultatul nu va fi prea strălucit, ne e greu să ne oprim ținând cont de cât timp și efort am investit, de câți bani am cheltuit deja.

Așa ceva ni se întâmplă tuturor, mereu. Mi-am cumpărat o bicicletă mixtă care putea fi folosită și pe stradă, și pe munte cu numai 5.000 de yeni (cam 50 de dolari), iar această investiție m-a făcut să acord mai mult interes ciclismului. După aceea am cumpărat o trusă completă de unelte și am început să reasamblez componentele. Ghici ce s-a întâmplat? M-am gândit că am dat o sumă mică la început, deci pot să mai investesc încă 10.000 de yeni (1.000 de dolari). Până la urmă, am cheltuit de peste zece ori mai mult decât dădusem la început. Grrr! E valabil și pentru extensiile sau upgradările pentru jocurile instalate pe telefoanele inteligente. Uneori nu știm când să spunem „stop" și uite-așa ajungem să cheltuim sume uriașe și să pierdem timp. Fii atent la semnale, evită să repeți „eșecul Concorde".

48. Recunoaște-ți imediat greșeala, doar așa vei progresa

Am pățit-o cu toții: mergem la cumpărături, ne luăm un articol care ne vine bine la magazin, îl purtăm de câteva ori, apoi îl abandonăm în dulap. Nu l-ai purtat de suficiente ori cât să fi meritat investiția, deci nu te înduri să-1 arunci. Ce spun, de fapt nici nu-ți trece prin minte să-l arunci! Păi e practic nou. De ce facem oare aceste greșeli atunci când mergem la cumpărături?

Poate că nici nu ți-a plăcut *prea tare* obiectul vestimentar, dar vânzătoarea a fost așa de amabilă! Sau l-ai cumpărat pentru că venea ca turnat pe altcineva, nu pe tine. Sau era atât de ieftin, că era păcat să nu-1 cumperi. Ai ignorat toate semnalele, ai ales să vezi doar aparentele beneficii. Eu încă mai fac asemenea greșeli.

Când cazi în astfel de capcane, e bine să scapi de articol mai devreme, nu mai târziu. Nu e sănătos să mai pierzi timp cu un articol pe care scrie

„eșec“. Mai bine să încercăm să ne recunoaștem greșelile, să învățăm rapid ceva din ele, așa încât data viitoare să alegem cu mai multă înțelepciune.

49. Cumperi,

dar de fapt închiriezi

Am un prieten care cumpără multe haine, dar întotdeauna păstrează etichetele cu prețul într-o pungă. Poartă hainele respective un sezon, apoi le vinde la licitație, cu tot cu etichetele pe care le-a păstrat. Hainele care au etichetele originale se vând la un preț mai bun, poate chiar superior celui plătit inițial. El spune că doar „închiriază" hainele de la magazin, iar atunci când le vinde altora, de fapt le „re-turnează".

Ideea te pune puțin pe gânduri, recunosc. Dacă te gândești că ai închiriat hainele, poate le vei trata cu mai multă grijă. Le vei recicla apoi în condiție bună și nimic nu se va pierde. Gândește-te la ceea ce cumperi ca la niște bunuri în a căror posesie te afli doar temporar - asta te va face să le apreciezi mai mult, iar tu vei fi mai modest.

50. Nu cumpăra doar fiindcă e ieftin.

Nu lua doar fiindcă e gratis

Atunci când dai 20 de dolari pe ceva care merită 50 de dolari, ai impresia că ai economisit 30 de dolari. De parcă ai fi primit realmente 30 de dolari doar ca să cumperi produsul respectiv! Nu-i așa că nu te-ai gândit niciodată dacă ai unde să pui acel lucru în casă? Hai să facem niște calcule cu chiria mea.

Chiria la apartamentul meu de 20 de metri pătrați costă 67.000 de yeni (cam 650 de dolari) pe lună, ceea ce înseamnă cam 3.000 de yeni (30 de dolari) pe metrul pătrat. Dacă aș cumpăra obiectul de care vorbeam mai sus cu 2.000 de yeni (20 de dolari) și el ar fi un dulap de un metru pătrat, cei 3.000 de yeni economisiți în mintea mea s-ar anula de îndată din cauza spațiului ocupat. E periculos să cumperi ceva doar fiindcă e ieftin.

Chiai’ și ceea ce e gratis este riscant. Odată ce posezi un lucru, devii conștient de prezența lui, el ocupă un spațiu în mintea ta. Vei cheltui bani și

vei depune efort pentru a-1 ține în formă bună, indiferent despre ce obiect vorbim. Deci acel obiect „gratuit" te va costa, de fapt. Ține minte asta, doar așa vei evita să aduni prea multe obiecte doar pentru că, întâmplător, erau ieftine sau gratis.

51. Dacă nu e „sigur că da", atunci e „nu"

Atunci când ne gândim să ne debarasăm de ceva, ne împotmolim adesea în argumente pro și contra. Totuși, recunoaște: când te frământi așa, crezi de fapt că alegi între două situații de valoare egală. Nu încerci să decizi dacă să iei un cadou de 10 dolari sau de 100 de dolari, decizi între unul de 1 dolar și altul de 1,01 dolari.

Dacă diferența cu care ne confruntăm e așa de mică, atunci să fim curajoși și să spunem adio acelui obiect. Dacă te gândești să reduci numărul de bunuri pe care le posezi, îți recomand să arunci ceva imediat ce începi să te întrebi dacă merită sau nu să faci asta.

îmi place o expresie: „Dacă nu e *sigur că da,* atunci e *nu“.* Când te întrebi „Oare să arunc asta?“, poți să inversezi expresia: „Dacă nu e *sigur că nu,* atunci e *da“.* Te va ajuta să te debarasezi de tot, cu excepția acelor lucruri de care chiar nu te poți despărți. Și o să vezi că va fi bine.

52. Lucrurile cu adevărat necesare își vor găsi mereu drumul spre noi

Cei mai mulți dintre noi se tem că, dacă aruncă ceva, s-ar putea să nu mai vadă niciodată acel obiect. Dacă îți faci griji despre astfel de lucruri, nu vei mai fi în stare să arunci absolut nimic. în zilele noastre poți găsi Online aproape orice. O carte care nu se mai tipărește sau care e rară până și prin anticariate? Caută pe amazon.com și pe site-urile de licitație de obiecte unicat.

Sunt mari șansele să nu ajungi *niciodată* să duci dorul unui obiect atât de mult încât să devii deprimat sau să te copleșească regretele. Și chiar dacă s-ar întâmpla așa ceva, mereu va fi posibil să-1 mai găsești o dată. Vei putea să mai citești încă o dată acea carte; cineva, undeva, are acel obiect pe care ai nevoie să-1 mai vezi o dată. Dacă îți e atât de dor de el încât nu poți

dormi noaptea, poți să-1 rogi pe actualul proprietar să ți-1 returneze sau poți solicita să cumperi unul nou de la producător. Puține, foarte puține sunt lucrurile imposibil de găsit.

53. Ărată-ti recunoștința I

I I

Ne despărțim de lucruri pe care le-am primit în dar. Ne despărțim de lucruri care au aparținut cuiva trecut în neființă. Ne despărțim de lucruri cărora nu le mai găsim o întrebuințare. în toate aceste ocazii, ar trebui să ne arătăm recunoștința.

Cineva ți-a dăruit ceva de care nu ai nevoie. Poate nu acorzi suficientă importanță gândului, dar mereu vei simți o mică remușcare. Totuși, să păstrezi acel obiect în ciuda resentimentului este atât o lipsă de respect față de cel care ți l-a dăruit, cât și o risipă de energie.

Sunt de părere că e mult mai frumos să te concentrezi pe recunoștința față de acea persoană atunci când îți iei adio de la ce ți-a dăruit. Sentimentul intens de apreciere ți se va întipări în suflet, chiar și după ce obiectul a dispărut. Asta contează.

54. Debarasarea de obiecte poate fi risipă. Dar adevărata risipă este vina care te face să nu arunci nimic

Sunt de acord că e o risipă să te debarasezi de ceva ce încă poate fi folosit. Nici mie nu-mi face plăcere să arunc lucruri la gunoi, așa că încerc să mă despart de ele astfel încât să fie utile altcuiva.

Totuși adevărata risipă mi se pare că e dauna psihologică pe care ți-o provoci tot agățându-te de lucruri inutile sau pe care nu le folosești.

Te simți vinovat atunci când te uiți la un cadou sau la un obiect cumpărat și nefolosit. Poate sunt încă de folos, ar fi o risipă să le arunci. Dacă totuși le păstrezi, îți garantez că te vei simți la fel de vinovat și astăzi, și mâine, și poimâine, și mai încolo. Asta chiar că e risipă, zău.

55. Nu vom uita niciodată lucrurile de la care ne-am luat adio

După ce am scanat absolut fiecare scrisoare primită vreodată, am aruncat toate originalele. Printre ele am găsit ceva ce nu voi putea să uit niciodată. Erau niște indicații de călătorie cu trenul scrise pentru mine de mama, cu mâna ei. Am plecat la facultate la Tokyo din orașul meu de baștină, aflat în prefectura Kagawa. Mama mi-a scris pe o hârtie ce tren să iau de la aeroportul Haneda până la stația de monorail[11] și apoi ce tren să iau de pe linia Yamanote, pe urmă de pe linia Seibu Shinjuku și tot așa, pas cu pas. Eu nu mă orientez prea bine în spațiu, iar pe vremea aceea nu existau telefoane inteligente. Mă întreb ce-o fi simțit mama uitându-se după mine când am plecat spre Tokyo.

Uitasem că am acest „mers al trenurilor" scris de mână; stătuse îngropat sub tonele de scrisori păstrate de-a lungul timpului. Doar atunci când a venit vremea să arunc totul am înțeles cât de valoros fusese pentru mine. După cum știm, să arunci lucruri nu înseamnă neapărat să arunci și amintirile. Adevărul e că uneori simplul gest de a spune adio este exact ceea ce face ca amintirile să nu dispară niciodată.

încă 15 sfaturi pentru

etapa următoare din drumul tău către minimalism

1. Dacă ai mai puține lucruri

nu înseamnă că ești mai puțin mulțumit

Poetul american Allen Ginsberg a observat cândva că dacă te uiți de două ori mai atent la covorul pe care-l ai va fi ca și cum ai avea două covoare. Satisfacția pe care o resimți nu este direct proporțională cu numărul de obiecte posedate.

Se spune că a poseda un bun înseamnă să știi că deții ceva și să fii foarte conștient de această relație de apartenență. Așa funcționează creierul uman. Poți fi de două sau chiar de trei ori mai fericit atunci când îți admiri colecția

micuță de obiecte îndrăgite decât dacă ești vag conștient că ai adunat o mulțime de obiecte alese la întâmplare.

Ești mai fericit cu o singură ceașcă pentru cafea de neînlocuit decât cu două sau trei căni care nu-ți plac din cale-afară. Mulțumirea pe care o resimți nu se va diminua dacă reduci numărul de bunuri din jurul tău.

2. Creează-ti o uniformă numai a ta

Steve Jobs se îmbrăca mereu la fel, chiar și atunci când făcea prezentări de produse noi: un tricou negru cu guler rulat Issey Miyake, blugi Levi's 501 și pantofi sport New Balance. Mark Zuckerberg, fondatorul Facebook, pare să fie nedespărțit de tricoul său gri. Se spune că Einstein purta mereu același tip de sacou. Toți acești oameni au înțeles că e o pierdere de timp să stai să alegi cu ce să te îmbraci ori să fii la curent cu tendințele actuale în modă; ei au preferat să-și îndrepte atenția, în schimb, către acele lucruri care-i interesau în cea mai mare măsură.

Nu avem nevoie de multe piese vestimentare pentru a avea o viață curată și confortabilă. Poate unora le face plăcere să-și schimbe înfățișarea, însă e o dovadă de rafinament să porți aceleași haine care îți vin turnate, un fel de uniformă croită anume pentru tine.

Se vor găsi persoane care să te judece că te îmbraci întotdeauna la fel, dar eu cred că asta va deveni până la urmă ceva de domeniul trecutului. Da, o fi moda amuzantă, dar să te străduiești mereu să ții pasul cu tendințele mi se pare ceva forțat în zilele noastre.

3. Ești original abia atunci

când ai mai puține lucruri

Oare ce îi conferă cuiva unicitate? Șuvițe verzi în păr, un inel uriaș în buză? Este unic un bărbat care poartă fustă? Sau e unic cineva cu o husă de telefon uriașă, cu multe colțuri?

In opinia mea a fi original cu adevărat nu are nimic de-a face cu aceste lucruri. Toți minimaliștii pe care i-am întâlnit până acum sunt oameni

originali și mai curând *cool,* cu toate că și-au încropit o uniformă foarte „cuminte".

în cazul în care te temi că îți vei pierde individualitatea odată ce te desparți de lucruri, să știi că în realitate este exact pe dos. Uită-te la fotografii vechi cu persoane din Europa. Toți bărbații sunt în general îmbrăcați la fel, cu costum și pălărie, fumează și sunt înconjurați cam de același fel de obiecte. Cu toate acestea, au creat opere de artă și de literatură de o originalitate ieșită din comun.

Dacă stai să te gândești, experiențele sunt cele care ne formează trăsăturile unice, nu bunurile materiale. Așa că e poate firesc că ne descoperim originalitatea tocmai când ne „dezbrăcăm" de toate lucrurile care ne distrag atenția.

h. Debarasează-te de un lucru

dacă te-ai gândit deja la asta de cinci ori

Intr-o singură zi ne trec prin minte circa 60.000 de gânduri. Eu am încercat să le urmăresc, însă mi-am dat seama că de fapt zboară în toate direcțiile.

Să zicem că în fața mea, pe măsuță, stă o ceașcă din care tocmai am băut cafea. încă simt gustul cafelei. îmi ating buzele cu limba, vreau să mă spăl pe dinți - ah, să nu uit să cumpăr o periuță. Apropo de periuțe, să vezi ce s-a întâmplat ieri... și tot așa.

în stare de conștiență, înșirăm în minte gând după gând, la nesfârșit. Un singur gând din cele 60.000 dintr-o zi are mari șanse să treacă neobservat.

Chiar dacă nu ai ajuns să iei decizia fermă să te debarasezi de un lucru, e posibil să te fi gândit deja la asta când ai privit scurt articolul respectiv. Dacă ai făcut asta de cinci ori înseamnă că ești gata să te desparți de obiect. Dacă nu acționezi, acele cinci gânduri trecătoare se vor face zece, apoi o sută, apoi o mie.

5. Odată ce ai devenit un minimalist iscusit, poți sări peste etapa „pe curând"

Pentru aceia dintre voi care ați pornit cu hotărâre pe drumul spre minimalism, aceasta poate fi o variantă îmbunătățită a sfatului nr. 44. Atunci când nu te poți hotărî asupra unui articol, îți sugerez să te debarasezi de el imediat. Televizorul a fost unul dintre ultimele obiecte de care m-am descotorosit și când am facut-o am fost destul de îngrijorat. M-am gândit că s-ar putea să am probleme la serviciu pentru că nu mai eram la curent cu evenimentele. Aș fi devenit un veritabil paria printre prietenii mei dacă nu țineam pasul cu subiectele lor de discuție. Aș fi ajuns poate și de râsul copiilor dacă nu aveam idee care sunt cele mai noi seriale de comedie. Mi-am spus încă o dată că, dacă chiar trebuie, pot să dau o fugă la magazin să-mi cumpăr un televizor nou. Dar ce să vezi? Nu s-a întâmplat nimic din cele de mai sus.

Am cumpărat din nou un singur articol după ce l-am eliminat. Un aparat de masaj la picioare de la compania Omron. îmi place atât de mult, încât îi știu seria pe dinafară. Cumpărasem unul ca să i-1 fac cadou mamei și pe al meu i l-am dăruit fratelui meu. Dar se pare că nu-mi ieșea din minte ce senzație plăcută aveam când aparatul cu pricina îmi facea masaj la picioare, așa că am mai cumpărat unul. Mai târziu am simțit că sunt iarăși pregătit să mă despart de el - și l-am vândut. Dacă-1 mai cumpăr și a treia oară înseamnă că voi rămâne cu el pentru totdeauna.

6. O mică neplăcere te poate face mai fericit

Cu puțin timp în urmă, am scăpat de toate prosoapele din casă și am început să folosesc un singur *tenugui*[12], un prosop mic, subțire. E uimitor. Poate fi folosit în multe feluri și se usucă surprinzător de repede. îl folosesc, îl agăț în cui și e deja uscat când am din nou nevoie de el. îl folosesc după ce m-am spălat pe mâini, la șters vasele, ca să mă șterg pe corp după duș. Toate prosoapele pe care le aveam înainte ocupau cam două treimi din coșul de rufe. Acum e mult mai ușor să spăl, fiindcă nu mai am toate acele prosoape moi și pufoase care mai ocupau și o groază de loc.

Am explicat în capitolul 2 că oamenii au tendința să vadă variația ca pe ceva stimulator, așa se explică de ce ni se pare normal să folosim zilnic prosoape pufoase. Sunt de acord că un prosop uriaș pentru corp se simte pe piele mult mai plăcut decât un prosopel. Dar se știe că omul se obișnuiește

cu răul la fel cum se obișnuiește cu binele. Deoarece folosesc zi de zi un *tenugui,* rarele ocazii în care mă șterg cu un prosop adevărat îmi aduc multă bună dispoziție. Mi-am coborât ștacheta cu care evaluez fericirea doar pentru că folosesc un *tenugui.* Dacă până și un prosop obișnuit de baie te poate face fericit înseamnă că vei putea găsi fericirea în absolut orice.

7. Debarasează-te de el

chiar dacă îți trezește bucurie

Ai decis să devii minimalist? înseamnă că va veni o vreme când vei fi nevoit să te desparți de unul sau două obiecte care îți trezeau bucurie. Mie unul îmi este foarte dragă Croația și de acolo am cumpărat odată o cruce - obiect care-mi făcea sufletul să râdă, pur și simplu. Era o cruce din ceramică roșu-aprins, decorată manual cu desene complicate. îmi plăcea absolut totul la ea: culorile, textura fină, greutatea perfectă. Mi s-a spus că e creația unui artist din partea locului. Era cu atât mai prețioasă pentru mine cu cât dădusem peste ea întâmplător, pe o stradă dintr-o țară străină, nu într-un magazin de suveniruri.

Crucea aceea îmi trezea bucurie și mi-a trezit bucurie chiar și când m-am despărțit de ea. Sunt tare mândru că am reușit să-mi fac curaj să-i spun adio. De atunci nu mai petrec timp căutând suveniruri în călătorii. Urmez exemplul lui Snufkin - unul dintre personajele din *Moomin*[13] de Tove Jansson -, *mă uit* la suveniruri, dar nu cumpăr nimic, oricât de tentant ar fi. Asta mi-a permis să mă dedic trup și suflet călătoriei în sine. Și ce e viața, dacă nu o călătorie? Ai curajul să te desparți chiar și de lucrurile care îți trezesc bucurie, poți avea enorm de câștigat.

8. Minimalismul înseamnă libertate - cu cât îl trăiești mai curând, cu atât mai bine

Majoritatea posesiunilor noastre valorează ceva doar pentru noi: suveniruri din călătorii de neuitat, cărți iubite recitite iar și iar, scrisori de la persoane dragi sau fotografii cu momente memorabile.

Amintirea eforturilor pe care le-am făcut ca să obținem un anumit lucru, prețul plătit ca să-1 avem sau istoria lui, toate îi cresc valoarea pentru noi.

Dar indiferent cât e de minunat sau cât de scump a fost, pentru altcineva va avea o cu totul altă valoare. Va fi pur și simplu un articol banal.

Asta mi-a trecut prin minte când mă gândeam ce s-ar întâmpla dacă aș muri sau aș păți brusc ceva grav. Toate lucrurile mele ar fi o adevărată povară pentru ai mei. Atunci am înțeles că, de vreme ce am minimizat cam tot ce posed, am minimizat și povara pe care aș lăsa-o altora în anumite împrejurări. E trist să te gândești la așa ceva, dar, cine știe de ce, eu am avut un sentiment de eliberare. M-am simțit mai puternic, mai pregătit să atac următoarea etapă a vieții tocmai pentru că scăpasem de grija aceea copleșitoare.

9. După ce arunci vei avea mai puțin, dar asta nu te va împuțina pe tine niciodată

Dacă te hotărăști să-ți minimizezi bunurile, n-o să-ți apară brusc vreo eczemă ciudată, n-o să încărunțești peste noapte și nici nu vei face artrită. Nu se va vedea pe tine de la o poștă, nu te va critica nimeni, n-o să arunce copiii cu pietre după tine pe stradă. Poate că oamenii care te privesc își vor spune doar că ești îmbrăcat simplu. Cam asta e tot.

Atunci când ești înconjurat de multe obiecte și începi să scapi de articolele la care ții foarte mult, s-ar putea să simți că rupi bucăți din tine. Dar ține minte: obiectele nu te definesc; legătura ta strânsă cu ele este doar o născocire a minții tale. Nu vei fi împuținat ca persoană dacă te descotorosești de acele lucruri. De fapt, ai putea fi plăcut surprins să descoperi că, fără toate acele posesiuni neesențiale, adevăratul tău eu va începe să se trezească.

10. Pune sub semnul întrebării modul convențional de întrebuințare a lucrurilor

Hiji este unul dintre minimaliștii pe care i-am prezentat la începutul cărții. El a inventat o canapea care e de fapt o saltea pliată așezată la perete, cu perna și cuvertura puse ca spătar. E un exemplu de gândire inversată: nu o-cana-pea-care-se-transformă-în-pat, ci un-pat-care-se-transformă-în-canapea (sau mai precis o-saltea-care-se-transformă-în-canapea). Dacă ai un aparat de înregistrat și o cască pentru vizionare, poți vedea show-uri TV și

dacă n-ai televizor. Dacă ai săpun de corp, poți să-1 folosești și ca detergent de rufe sau ca să speli vasele.

Eu am început de curând să atârn la uscat buretele, influențat de Mărie Kondo, care spune că ea atârnă absolut orice la uscat, inclusiv tocătorul de legume sau buretele de vase. Așa am scăpat în sfârșit de buretele ăla de vase cu ventuze, pe care-1 uram. Kondo a sfidat bunul-simț conform căruia tocătorul sau bureții nu au ce căuta pe frânghia de rufe. Posesiunile noastre se vor înmulți dacă ne supunem condițiilor standard de utilizare a obiectelor sau avantajelor fiecărui articol, însă putem scăpa surprinzător de ușor de dezordine dacă ignorăm convențiile.

11. Nu te gândi.

Aruncă!

Bruce Lee are în filmul *Intrarea dragonului* o replică celebră: „Nu te gândi. Simte!“ Pentru minimaliști am putea s-o modificăm puțin, astfel încât să devină: „Nu te gândi. Aruncă!"

Intr-o bună zi, sătul până peste cap de carnetele mele bancare[14] cu aspect important, m-am dus acasă și le-am aruncat pe toate în tocătorul de hârtie.

M-am gândit că o să mă descurc eu cumva și fără ele, așa că le-am aruncat; apoi am intrat pe Yahoo Answers și am întrebat: „E în regulă să arunci un carnet bancar?" Nu m-am gândit ce fac, doar mi-am ascultat instinctul.

Mai târziu am făcut demersurile necesare ca să închid contul și n-am avut absolut nici o problemă. Funcționarul de la bancă a fost destul de mirat când i-am spus ce făcusem.

„Cum adică... ți-ai... aruncat... carnetele?"

Totuși există oameni care pierd tot ce au într-un incendiu, deci cât de grav poate fi să arunci câteva lucruri? Cum te gândești la asta, cum intervine creierul care îți servește câteva motive ca să nu te desparți de obiecte. Când se întâmplă așa, ascultă-ți instinctul.

12. Minimalismul nu e o competiție.

Nu te lăuda ce puțin ai tu.

Nu judeca pe altul care are mai mult.

Minimalistul poate cădea ușor în capcană: fie să se laude ce puține lucruri are, fie să intre în competiție cu alții pe tema cine are cel mai puțin. Am spus în capitolul 1 că în opinia mea minimalistul este acea persoană care știe ce-i trebuie cu adevărat; acea persoană care reduce numărul de obiecte pentru a se putea concentra pe ceea ce e important. Obiectele necesare variază de la om la om, așa că nu prea are sens să te compari cu alții.

Sunt de părere că o persoană poate trăi înconjurată de un număr mare de obiecte care-i sunt realmente necesare. Dacă posesia a multe lucruri îi dă cuiva un sens și un scop în viață, atunci chiar că nu e nevoie să încerce să arunce nimic. Nu trebuie să judecăm acea persoană.

Tot așa, nu e nevoie să sari calul și să te apuci să te desparți de lucrurile care chiar îți sunt de folos. Minimalismul nu e vreun ritual de penitență, nici vreo competiție sportivă. Este pur și simplu un mijloc de a atinge un scop.

13. Cele două fețe ale monedei: a avea,sau a arunca?

Simți că prinzi aripi atunci când începi să scapi de lucrurile pe care le deții. E reconfortant, iar curajul de a te desprinde de obiecte este recompensat rapid. Odată prins în mrejele procesului de minimizare, țelul tău suprem devine să te desparți de posesiuni, în așa măsură încât parcă ai contractat boala numită „scapă-de-tot“. Ești mândru de ce ai realizat, apoi începi să-i privești critic pe oamenii cu o mulțime de lucruri.

însă o judecată de tipul: „Vai, încă ai atâtea lucruri! Ce nasol!“ e echivalentă cu a gândi: „Vai, încă nu ți-ai cumpărat asta? Ce nasol!"

Simți că prinzi aripi și atunci când elimini, dar și atunci când dobândești un lucru, deci cred că ar fi mai bine să nu devii dependent de nici una din aceste acțiuni. Știm că atunci când te hotărăști să elimini un obiect, ar fi bine să te întrebi: „Oare îmi trebuie cu adevărat?" Tot așa, e necesar și să te

întrebi: „Oare chiar trebuie să scap de acest obiect? Oare încerc să-1 arunc numai și numai pentru că vreau să reduc tot ce am la strictul necesar?"

14. Descoperă-ți minimalismul propriu

Ar putea să crezi că nu ești un minimalist adevărat dacă nu poți îndesa tot ce ai într-o singură valiză sau dacă nu folosești pentru somn un sac de dormit. Stai liniștit, nu-ți cere nimeni așa ceva. Nu există o unică definiție corectă a minimalistului. Poate că te-ai despărțit de multe dintre posesiunile tale, dar încă ai în locuință un pian mare. Prin eliminarea a multe bunuri, ai descoperit ceea ce era cu adevărat important și vital pentru tine: muzica.

Domnul Numahata, împreună cu care am un site web, și-a cumpărat mașină, susținând că acolo l-a condus minimalismul. A redus relațiile interpersonale care i se păreau de prisos, iar mașina îl ajută să petreacă timp cu sine însuși, în mașina lui n-o să găsești nici un obiect, deoarece o consideră o cameră minimalistă pe roți. Simte-te liber să experimentezi până găsești propriul tău minimalism.

15. Minimalismul

e o metodă și un început

Am menționat mai devreme câteva dintre capcanele în care pot cădea minimaliștii; trebuie să mai spun că minimalismul rămâne ceva ce aș recomanda aproape oricui. In zilele noastre, societatea pune un accent prea mare pe bunurile materiale și de aceea există atâția oameni care au mai mult decât le trebuie.

Minimalistul nu are ca obiectiv să reducă, ci să elimine ceea ce-i distrage atenția astfel încât să se poată concentra pe lucrurile într-adevăr importante. Minimalismul e doar începutul. E un instrument. Odată ce ai început să minimizezi, e timpul să descoperi care sunt acele lucruri într-adevăr importante.

Minimalismul e ca prologul unei cărți: poveștile ce vor urma pot fi create doar de fiecare în parte. Cum am mai spus, minimalismul este atât de eficient și metodele sale sunt atât de valoroase, încât oamenii pot să se

zăpăcească și să creadă că acela e de fapt obiectivul lor. Ține minte însă că important e ce-o să faci după aceea. Odată ce ai spus adio lucrurilor de prisos, e timpul să-ți creezi propria ta poveste fără pereche.

4

Cum m-am schimbat de când am spus „Adio, lucruri!" 12 exemple personale

Timpul tău e limitat, nu-l irosi trăind viața altuia.

— STEVE JOBS

Cum îți mănâncă timpul posesiunile

Cu ocazia centenarului Gării din Tokyo, pe 20 decembrie 2014 a fost pusă în circulație o ediție limitată de cârduri de călătorie Suica. Au fost scoase la vânzare 15.000 de cârduri, iar rezultatul a fost că s-a dezlănțuit haosul. Peste 9.000 de persoane s-au așezat la coadă să le achiziționeze, iar vânzările au fost suspendate în acea zi.

La jurnalele de știri puteai vedea oameni furioși, care protestau după ce s-au sistat vânzările; printre ei se aflau și copii care stătuseră la coadă în speranța că vor putea obține cârdurile pentru a merge la colegiu în primăvara următoare. Sincer, mi-a părut rău pentru toți acei oameni care stătuseră la coadă în frig ore întregi.

Acele cârduri în ediție limitată nu ofereau o reducere de 5% la călătoriile cu trenul, nici nu erau confecționate din vreun material care nu se rupe ușor. Dacă ar fi fost așa, cu siguranță mi-aș fi dorit și eu unul. Cârdul era imprimat cu desene frumoase inspirate din Alfons Mucha, dar eu mă întreb dacă oamenii își *doreau* să aibă unul sau chiar *aveau nevoie* de el cu adevărat.

Dacă te-ai fi gândit că acele cârduri în ediție limitată nu oferă nimic diferit față de unele normale și nu le-ai fi dat atenție, iată cât timp ai fi câștigat:

1. Timpul destinat călătoriei până la gara din Tokyo.

2. Timpul petrecut la coadă.

3. Timpul irosit enervându-te după ce ți se spusese că s-au sistat vânzările.

4. Timpul pentru a-ți potoli furia.

5. Timpul în care te gândeai ce să faci după aceea sau chiar cum să mai încerci o dată să cumperi cârdul.

Uite ce e: viața-i scurtă. E păcat s-o irosești din pricina unui obiect material.

Am petrecut mai puțin timp

urmărind reclame

Fie că stai acasă și te uiți la televizor, fie că ieși din casă, mass-media și reclamele te bombardează cu mesaje urgente:

Să facem cât mai mulți bani posibil ca să ne sporim economiile. Să reducem din grăsime și să devenim slabi. Să intrăm la o școală bună. Să locuim într-o casă frumoasă. Să devenim sănătoși. Să intrăm în competiție și să câștigăm. Să fim mai eleganți. Să asimilăm mai multe cunoștințe. Să ne pregătim pentru dezastre.

Ce simplu spunea lucrurilor pe nume regizorul Tom Sha-dyac: „Cu alte cuvinte, nu suntem buni așa cum suntem".

Atunci când practicăm minimalismul, atenția ne este mai puțin distrasă de mass-media și reclame, fiindcă suntem deja conștienți că avem tot ce ne trebuie. Când ne simțim așa, putem ignora ușor majoritatea mesajelor care țipă în urechile noastre.

Dimpotrivă, dacă te gândești neîncetat că îți lipsește ceva în viață, vei simți că aceste mesaje ți se adresează chiar ție. Nu vei mai avea timp pentru nimic dacă stai să meditezi asupra fiecărui mesaj în parte. Minimalismul este centrat pe ideea că nu-ți lipsește nimic. De ce să pierzi vremea căutând cai verzi pe pereți?

Petrec mai puțin timp la cumpărături

Minimaliștii nu cumpără multe, deci vei sta mai puțin la cumpărături. Chiar dacă vei avea totuși nevoie să cumperi una-alta, va dura mai puțin să le iei. Pe vremea când eram maximalist, eram pasionat de electrocasnice. Să zicem că voiam să-mi cumpăr un cuptor cu microunde nou. Mai întâi citeam cu mare atenție specificațiile tuturor modelelor, de la toți producătorii. Verificam toate recenziile utilizatorilor aflate pe internet. Făceam o analiză amănunțită și apoi cumpăram acel model care-mi permitea să gătesc la aburi la temperaturi ridicate. Mă bucuram că găsisem o anumită caracteristică specială pe care o avea doar modelul ales din gama respectivă de prețuri, dar când găteam nu foloseam niciodată acea funcție.

Mă opream într-o zonă șic din Tokyo și petreceam o zi întreagă în căutarea cămășii perfecte. Mergeam la magazinul A, apoi la B, apoi la C, probam diferite cămăși, însă nu eram în stare să aleg una, mă întorceam la magazinul A, apoi plecam acasă tot fără cămașă. De ce petrecusem o zi întreagă la cumpărături? Doar ca să ajung acasă stors de puteri?

Există un studiu sociologic celebru numit „Studiul gemului". Pe scurt, s-a dovedit că mai multe persoane vor cumpăra gem dacă sunt expuse șase sortimente decât dacă sunt expuse 24. Atunci când ai prea multe variante la dispoziție, tinzi să te întrebi dacă nu cumva ai ales greșit -exista altceva mai bun. Cumperi gem de un fel, dar de fapt nivelul tău de satisfacție scade din cauza acestui sentiment de regret. E complicat când opțiunile sunt prea numeroase.

Pe măsură ce avansez pe drumul către minimalism, am observat că mi-au devenit mai clare criteriile pe baza cărora aleg, rezultatul fiind că stau mai puțin să mă gândesc dacă să cumpăr ceva sau nu. Calitățile pe care le caut la un obiect de cumpărat: 1) articolul să arate minimalist și să fie ușor de curățat; 2) culoarea să nu fie prea țipătoare; 3) să-l pot folosi timp îndelungat; 4) să aibă o structură simplă; 5) să fie ușor și compact; 6) să aibă funcții multiple.

Acum mi-a fost ușor să-mi aleg bicicleta. Căutam una cu o singură viteză, cu mecanism încastrat, de culoare argintie cu aspect nefinisat, ceva care să

arate aproape ruginit. Cadrul - orizontal clasic, genul care nu se demodează niciodată. Nu voiam să aibă un nume celebru pe cadru. Singura

bicicletă care a întrunit toate criteriile era una de la firma Focale 44, așa că m-am hotărât instantaneu. După ce am ales-o, n-am mai comparat-o cu nici o altă bicicletă.

Practic nici nu mai ai de ce să pierzi timp cântărind oferte, atâta vreme cât cumperi mereu același produs care-ți place sau îl repari când trebuie. Dacă tot ești mulțumit de el, n-ai nici un motiv să te uiți la alte modele noi. Și asta nu e valabil doar pentru produse. Minimalismul îți restrânge în mod firesc opțiunile astfel încât să te poți hotărî ușor și rapid.

Petrec mai puțin timp

făcând treabă în casă

Am observat că timpul petrecut cu treburile casnice s-a redus drastic.

Voi intra în detalii mai târziu, dar e uimitor cum se micșorează timpul dedicat curățeniei atunci când menții lucrurile la minimum. Vei avea mai puține lucruri care zac aruncate. Dacă ai mai puține haine, vei spăla mai puțin și vei și petrece mai puțin timp alegând cu ce te îmbraci.

Când locuiam în fostul meu apartament dezordonat, uram lumina soarelui. Uram praful care se vedea mai bine în lumina naturală. Eram o persoană nocturnă și țineam mereu obloanele trase ca să nu-mi intre soarele în casă.

Acum însă mă trezesc pentru că în casă strălucește soarele. Văd că e deja curat în cameră, astfel că a devenit o bucurie să mă scol dimineața devreme. Și mă trezesc fără

efort. Orele dimineții, care pe vremuri nici nu existau, sunt acum pline de sens pentru mine.

Mă pot muta în 30 de minute

In primăvară m-am mutat în alt apartament. Nu împachetasem nimic în avans și totuși mi-a luat doar 30 de minute să scot totul din casă, inclusiv să demontez prizele și să deconectez mașina de spălat. Unor oameni le trebuie tot atâta timp numai ca să se decidă cum să se îmbrace când ies undeva. Acum, ca minimalist, nu mai am nevoie de mult timp pentru a-mi împacheta posesiunile. Mă pot muta cu aceeași nonșalanță cu care aș ieși să beau o cafea.

Lenevesc mai puțin

Atunci când locuiești într-o casă simplă și curată, petreci mai puțin timp lenevind. în vechiul meu apartament zăceam în pat cât era ziua de lungă dacă aveam liber de la serviciu. Mă gândeam: *Azi trebuie să spăl rufe. Și ar fi timpul să dau și cu aspiratorul. Dar stai, când ani schimbat ultima oară așternuturile?? Bun, o să mă ocup... însă cu ce să încep? Pun rufele în mașina de spălat, apoi dau cu aspiratorul, pe urmă spăl vasele până se termină de spălat rufele... Da, asta o să fac. Dar stai, poate ar fi mai bine să fac întâi curățenie îmbrăcat cu hainele astea, ca să le pun la spălat după ce termin. Of, ce greu e... Mai bine să pornesc întâi televizorul, să-mi verific și telefonul...*

1

Un fel de rogojină care se pune pe podea în camerele tradiționale japoneze, având de obicei partea din interior confecționată din paie de orez; în Japonia, suprafața camerelor se măsoară prin numărul de asemenea rogojini (n.tr.).

2

Filmul realizat în 1999 după romanul omonim al lui Chuck Pa-lahniuk e cunoscut la noi sub titlul *Sala de lupte* (n.tr.).

3

în data de 11 martie 2011 a avut loc în Japonia un seism de 9 grade pe scara Richter cu epicentrul în regiunea Tohoku din Oceanul Pacific, în apropierea orașului nipon Sendai, aflat pe coasta de est a țării, urmat de mai multe

tsunamiuri. Este considerat cel mai mare cutremur din istoria Japoniei; s-a soldat cu 15.881 de morți și 2.660 de persoane dispărute (n.tr.).

4

„într-un minut pe internet - 2013 *vs* 2014“, Tech Spartan, accesat în 7.10.2016, http://www.techspartan.co.uk/features/internet-mi-nute-2013-vs-2014-infographic/ (n.a.).

5

Epocă din istoria Japoniei (1603-1868) în care s-au creat instituțiile politice, economice și sociale ale țării, după înlăturarea europenilor; în 1603 puterea a fost preluată de shogunatul Tokugawa, care a mutat capitala la Edo (actualul Tokyo) (n.tr.).

6

Personaj din benzile desenate publicate de Marvel Comics (n.tr.).

7

Learned helplessness, noțiune introdusă de psihologul american Martin Seligman, care a dezvoltat o întreagă teorie în jurul acestei noțiuni în câteva cărți devenite celebre (n.tr.).

8

Circa 1,5 m^2 (un tatami are 1,76-1.92 m lungime și 0,8-0,9 m lățime) (n.tr.).

9

Jiyuude aritsuzukeru tameni nijuudaide suterubeki gojuuno koto (50 de lucruri de care trebuie să scapi la 20 de ani ca să rămâi un om liber) (n.a.).

10

Unul dintre cele mai cunoscute romane japoneze, datând din 1906 și intrat în bibliografia școlară (n.tr.).

11

Tren de pasageri sau de marfă care merge pe o singură șină. In cele mai multe cazuri, șina se află la înălțime, dar aceste trenuri pot merge și la suprafață, în subteran sau în tuneluri speciale (n.tr.).

12

Prosop japonez subțire, țesut din bumbac, având aproximativ 35 x 90 cm, imprimat cu modele sau imagini colorate; japonezii îl folosesc pentru mâini, pentru vase, ca batic sau eșarfă, ca ambalaj; îl oferă ca suvenir sau cadou (n.tr.).

13

Numele unor personaje dintr-o serie de cărți de benzi desenate de Tove Jansson (1914—2001), scriitoare și ilustratoare suedeză (n.tr.).

14

Carnete în format de buzunar, în care sunt înregistrate oficial tranzacțiile din contul curent al cuiva (n.a.).

E greu să ieși dintr-o asemenea spirală. însă atunci când ai puține lucruri, ai mai puține treburi de făcut în fiecare zi. Te poți ocupa de fiecare sarcină pe măsură ce apare, astfel încât să n-ai o listă nesfârșită cu lucruri de rezolvat, iar asta te va umple de elan și energie.

Nu mai pierd timpul căutând lucruri

Știu pe dinafară fiecare obiect pe care-1 dețin și, pentru că fiecare stă mereu în același loc, nu pierd nici o clipă căutând ceva rătăcit. Atunci când ești conștient de toate bunurile tale, nu numai că știi exact unde se află un lucru, dar știi sigur dacă îl ai sau nu. Nu mai ai de ce să pierzi timp întrebându-te unde ai pus banda adezivă. Eu nu țin o rolă de bandă adezivă în casă, deci răspunsul meu e evident. Instrucțiunile de utilizare a diverselor produse, certificatele de garanție, documentele - pe toate le scanez imediat sau pur și simplu le arunc la gunoi. Dacă se întâmplă să am nevoie de vreun asemenea document, știu că nu trebuie să caut o hârtie.

Dacă ai mai puține posesiuni, vei pierde mai puține. Iar pentru că minimaliștii iau mai puține lucruri cu ei când ies în oraș, sunt slabe șanse să spună că au uitat ceva, ceea ce înseamnă că nu vor mai pierde timpul dând o fugă până acasă după obiectul uitat.

Timpul de calitate, nu obiectele de calitate reprezintă izvorul fericirii

Adeseori văd persoane care aleargă cu sufletul la gură, ba îi împing și pe alții, ca să se urce în tren. Când văd asemenea oameni, nu pot să nu observ încă ceva: nu par fericiți. Nimeni nu radiază de fericire atunci când se grăbește. Pe de altă parte, în Săptămâna de Aur a Japoniei[1], oamenii pe care-i văd pe străzi par cu mult mai fericiți. Psihologul Tim Kasser spune că multiplicarea momentelor plăcute va duce direct la fericire, în vreme ce înmulțirea bunurilor materiale nu va avea acest rezultat. Cu toții cunoaștem persoane care își fac meseria impecabil și câștigă bani mulți, însă sunt extrem de stresate și trec prin crize una după alta. Până și oamenii de treabă devin nesuferiți când au prea multe pe cap și nu dispun de timp liber deloc.

E important să visezi cu ochii deschiși

Cele mai recente studii în domeniul neuroștiințelor au revelat faptul că există anumite zone din creier care se activează doar atunci când visăm cu ochii deschiși sau ne lăsăm mintea să rătăcească.

Se crede că acestea sunt momentele pe care ar trebui să le folosim pentru a deveni conștienți de sine, pentru orientare și memorie - sau, mai simplu spus, pentru a ne gândi la noi înșine. O clipă de relaxare nu e lipsită de sens; este momentul de aur pentru reflecție. Fie că stai pe plajă și asculți sunetul valurilor, fie că privești pierdut un foc de tabără...

S-a dovedit științific că aceste intervale în care ne relaxăm sunt ceva necesar. Pentru noi toți, bogați sau săraci, ziua are tot 24 de ore. Luxul suprem este să găsești timp să te relaxezi.

Poți fi fericit chiar acum

Pentru a te simți fericit este esențial să te relaxezi. Asta nu înseamnă, desigur, că trebuie să petreci o vacanță pe o insulă tropicală și să stai sub o umbrelă pe șezlong. Din punct de vedere emoțional, nu e mare diferență între fericirea de zi cu zi, disponibilă chiar acum, și fericirea pe care o vei atinge pe acea plajă. Acordă-ți câteva minute de odihnă la cafeneaua din colț. Nu mai scrie la computer, ia o pauză și inspiră adânc. Să știi că fericirea e oriunde în jurul tău. Trebuie doar să ai timp s-o găsești.

Reducând numărul de bunuri materiale care te înconjoară, poți recupera timpul pe care ți l-au furat posesiunile. Acel timp e prețios. E păcat să pierzi ceva ce a fost împărțit în mod egal tuturor — o zi de 24 de ore - ocupându-te de bunuri materiale. Mai bine-ai folosi acel timp pentru a căuta fericirea de fiecare zi.

Mă bucur mai mult de viață

însăși viața mea mi-a devenit sursa de amuzament și nu și-a pierdut nicicând noutatea. A fost o dramă cu multe scene, o dramă fără de sfârșit.

— HENRY DAVID THOREAU

Tuturor le plac rezultatele curățeniei temeinice a casei

Cu toate că multora dintre noi nu le surâde ideea de a face curat acasă, cred că nu există cineva căruia să nu-i placă *rezultatele* unei curățenii temeinice. Ai văzut pe cineva să reacționeze negativ atunci când găsește casa strălucind de curățenie? Nu cred. O cameră impecabilă e o priveliște binevenită pentru oricine.

Detestam să fac curat pe vremea când locuiam înconjurat de lucruri. Indiferent cât de des făceam curat, tot se aduna praf. Uram și să spăl vasele. Veneam acasă, aruncam o privire la mormanul de vase nespălate din chiuvetă și-mi promiteam în gând că le voi spăla a doua zi, apoi mă trânteam direct în pat.

Mă scotea din minți faptul că treburile casnice nu se termină niciodată. Deloc surprinzător, în casă era mereu haos. Odată ajunsesem să am toată podeaua acoperită cu cărți și știu că mă gândeam atunci că e mai bine așa: cel puțin nu se mai vedea mizeria.

Lângă vechiul meu apartament era un copac de ginkgo biloba ale cărui ramuri se aplecau peste trotuar. In fiecare dimineață vedeam o vecină între două vârste care mătura frunzele căzute pe trotuar și mă întrebam cum poate suporta să facă asta zi după zi. Frunzele cădeau întruna, de ce nu le mătura o dată pe săptămână sau măcar o dată la două zile?

Așa eram eu odinioară. Acum înțeleg ce trebuie să fi simțit femeia aceea. Nu frunzele le mătura, ci propria-i lene.

Nu există om leneș I

Mai demult aveam impresia că sunt un leneș complet lipsit de voință. Credeam că e o trăsătură a caracterului meu și că nu mă pot schimba. In plus, îmi spuneam, cât de neobișnuit este oare să fii puturos ca bărbat?

Toate astea s-au schimbat. în fiecare dimineață, înainte să plec la serviciu, dau cu aspiratorul peste tot. Fac ordine și curat în baie imediat ce termin dușul, iar rezultatul e că baia mea sclipește mereu de curățenie. Cum termin de mâncat, spăl vasele. Spăl rufe des, nu las să se adune mormane de rufe murdare. Le atârn la uscat pe balcon, unde șterg totul, inclusiv balconul vecinului.

Și totuși, nu am trecut prin nici o schimbare de personalitate. De ce nu mai sunt „un puturos"? Motivul simplu al noului meu eu curat este că acum am mai puține lucruri și-mi este evident mai ușor să țin casa curată. Nu eram leneș pe vremuri, nu sunt nici acum.

Metoda de făcut curățenie a lui Aristotel

Aristotel credea (după cum e parafrazat de filozoful Will Durant) că: „Suntem ceea ce facem în mod repetat. Excelența este, așadar, nu un act, ci un obicei". N-ai nevoie de o voință formidabilă ca să faci ordine în mod regulat și să menții casa curată. Până la urmă, hotărârea în sine va dispărea încetul cu încetul. Tot ceea ce trebuie să faci este să transformi ordinea și curățenia într-un obicei zilnic. Odată ce devine un obicei, vei fi capabil să faci curat fără să mai stai pe gânduri.

Răsplata primită dacă ți-a devenit un obicei să faci curat

Se spune că orice obicei nou se deprinde prin metoda recompensei. Când e vorba de curățenia zilnică, răsplata ta poate fi sentimentul că ai terminat tot ce aveai de făcut și calmul care urmează. Mai există și răsplata încrederii în sine pe care o câștigi odată ce-ai depășit faza cu inventatul de scuze ca să nu faci curat. Pentru noi, minimaliștii, curățenia se face rapid și ușor, iar recompensa e aceeași. Ca urmare, începe să ne placă să facem curat și ne intră în obicei absolut natural. Același lucru e valabil pentru toate celelalte treburi casnice. Dacă vrei să-ți faci din curățenie un obicei, cel mai important e să-ți fie ușor să primești răsplata. Iar dacă ai mai puține lucruri, asta e floare la ureche.

Când ai mai puține lucruri, faci curat de trei ori mai ușor *

Atunci când locuiam în fostul apartament, cred că dădeam cu aspiratorul o dată pe lună. Chiar și după ce am mai eliminat din lucruri, tot făceam curățenie doar la sfârșit de săptămână. Acum însă, cum spuneam, aspir în fiecare dimineață. A devenit un obicei tocmai pentru că e atât de simplu.

E realmente ușor să faci curat dacă ai puține lucruri. Hai să vedem cum aș fi curățat podeaua dacă aș fi avut în cameră o statuetă înfățișând o bufniță.

Pasul 1: Mută bufnița.

Pasul 2: Șterge podeaua acolo unde stătea bufnița.

Pasul 3: Pune bufnița la locul ei.

Dar dacă nu aș avea statueta cu bufnița?

Pasul 1: Șterge podeaua.

Iată cât e de ușor! Efortul de a curăța podeaua este de trei ori mai mic și probabil că totul durează de trei ori mai puțin. Ca să nu mai zic ce chin e să cureți toate adânciturile și scobiturile sculpturii.

Imaginează-ți câtă muncă ai avea de făcut dacă ai avea vreo trei sau patru sau chiar 10-20 asemenea sculpturi în casă.

Fără dezordine, obiectele stau acolo unde le e locul

Acum, când am descoperit ce comod e să locuiești undeva unde nu e un talmeș-balmeș de obiecte, pun imediat lucrurile la locul lor. Imediat ce mi-am uscat părul, pun uscătorul la locul lui. Mi se părea incredibil ce spunea Mărie Kondo, anume că ea scoate telecomanda doar când pornește televizorul, dar descopăr că acum procedez și eu la fel. Chiar nu e deloc dificil. Fă-ți din asta un obicei: scoți un lucru de la locul lui, îl folosești, apoi îl pui înapoi la loc.

Mai ții minte cum era când ai învățat să mergi pe bicicletă? Sunt sigur că la început erai foarte atent să-ți menții echilibrul atunci când dădeai din pedale. Dar odată ce ai căpătat deprinderea de a te ține în echilibru, nu te-ai mai gândit la asta nici o clipă, doar ai dat din pedale.

Așa stau lucrurile și când faci curat în casă. Eu nu mă gândesc ce fac; e ca și cum lucrurile s-ar întoarce singure la locurile lor.

Bucuria de a locui într-un apartament mic

în primăvară m-am mutat dintr-o garsonieră de 25 de metri pătrați într-una mai mică, de numai 20. Pe scurt, asta înseamnă că am cu cinci metri pătrați mai puțin spațiu de curățat. A devenit mai ușor ca niciodată și mult mai rapid să fac curat.

Acum am sentimentul că aș vrea să locuiesc într-un spațiu cât mai redus posibil. Apartamentul meu actual mi s-a părut un pic prea mare la început. E simplu, ușor și distractiv să fac curățenie, și-mi dă o stare de bine. Nu cred că voi cumpăra vreodată un aspirator-robot sau că voi plăti pe cineva să-mi facă menajul, tocmai fiindcă e o îndeletnicire atât de plăcută. în apartamentul meu mic, cu doar câteva posesiuni la care țin enorm, curățenia aproape că devine un act intim.

Praful si mizeria ne reflectă eul de altădată I

Am auzit des asta: să faci curat în casă înseamnă, de fapt, să te cizelezi pe tine însuți. Cred că e o regulă de aur. In casele noastre nu se acumulează doar praf și mizerie. Mai sunt și umbrele eurilor noastre din trecut, care lasă praful și mizeria să se depună în continuare. Desigur că e neplăcut să cureți mizeria, cu atât mai mult cu cât această acțiune presupune să dai piept cu propriile tale fapte din trecut, însă atunci când vom avea mai puține posesiuni, iar curățenia va deveni un obicei ușor de îndeplinit, umbrele cu care ne confruntăm acum vor fi faptele noastre de vitejie zilnice.

Să te scoli dimineața devreme, să faci un duș revigorant, să te așezi să mănânci micul dejun în tihnă, să cureți, să speli rufele înainte de a pleca la serviciu, toate acestea îți vor schimba modul în care începi ziua la birou. Te vei simți mai viguros, mai încrezător, te vei plăcea mai mult numai

pentru că duci o viață organizată, nu ca atunci când stăteai în pat până-n ultima clipă, apoi faceai totul în grabă ca să ajungi la timp la muncă. Iar dacă te placi mai mult, îți va fi mai ușor să faci față provocărilor. Orice om se poate schimba, iar schimbarea începe cu stilul de viață.

Presiunea de a-ți construi un viitor „de succes"

„Ești important, ești de neînlocuit.“

„Fii tu însuți, fii unic!"

„Hai! Luptă-te ca să realizezi ceva!“

Chiar dacă lumea le vrea binele, tinerii sunt probabil bombardați cu astfel de mesaje în fiecare zi. Toată lumea îi presează să devină cineva. Și eu am fost împins așa de la spate și m-am simțit frustrat de incapacitatea mea de a împlini așteptările celorlalți.

Acum, că m-am despărțit de majoritatea posesiunilor mele, pot spune cu sinceritate că n-ai neapărat nevoie să realizezi ceva anume, nici să-ți clădești un viitor ambițios. Putem începe prin a fi mulțumiți de noi înșine și a simți din plin fericirea pur și simplu trăindu-ne viața de fiecare zi, prețuind clipa prezentă.

După ce termin curățenia în noul meu apartament și fac o plimbare prin cartier, îmi dau seama că nu mai am nevoie sau nu mai vreau absolut nimic. Mă duc în parc și mă uit la rațele de pe lac, care își înfoaie penele. Observ ce relaxate

par, deși nu fac nimic altceva decât să-și înfoaie penele. Nu sunt tensionate pentru că ar vrea să fie altceva decât sunt. Nu încearcă frenetic să-și construiască o carieră, nu se dau bine pe lângă alte rațe. Tot ce fac e să-și înfoaie penele, să se bucure de apă, să-și trăiască viața. Până la urmă, nu asta ar trebui să facem și noi, oamenii? Nu de asta avem nevoie?

De când m-am despărțit de majoritatea posesiunilor mele, sunt cu adevărat mulțumit de viața mea de zi cu zi. Simplul fapt că trăiesc îmi aduce bucurie.

Am mai multă libertate

Numai după ce am pierdut totul suntem liberi să facem orice. — TYLER DURDEN, *FIGHT CLUB*

Libertatea de mișcare

I

Nu-i așa că păsările sunt libere să se avânte sus de tot, în înaltul cerului, doar pentru că au cuiburi ușoare și nu sunt împovărate de nevoia de a acumula lucruri?

în trecut eram exact opusul păsărilor. Aveam un bufet uriaș cu multe rafturi, care îmi ocupa mult spațiu în bucătărie. Odată am avut chiar și o cameră obscură pentru developat filme, amenajată într-un colț. Pe hol aveam rafturi masive încărcate cu tone de cărți. Mă gândeam atunci că, dacă ar trebui să mă mut, voi avea nevoie de mai mult spațiu de depozitare, poate chiar și de o cameră în plus unde să pun televizorul uriaș și sistemul de *home theater,* ca să mă bucur cum se cuvine de ele. Am căutat asemenea apartamente pe internet, dar la bugetul meu nu era nimic disponibil. Ca să nu mai spun ce bătaie de cap ar fi fost să împachetez, să mut, iar apoi să despachetez din nou totul.

M-am mutat pentru prima oară în zece ani abia după ce am devenit minimalist. Am plecat din Nakameguro nu prea departe, într-o zonă numită Fudomae, iar împachetatul (n-am avut nevoie nici măcar de o singură cutie de carton!), mutatul și despachetatul au durat o oră și jumătate. Serios. Data viitoare aș vrea să mă mut într-un spațiu și mai mic. Acum cei 20 de metri pătrați mi se par prea mult. Ar fi minunat să găsesc ceva de 12 metri pătrați, așa cum are Do-minique Loreau[2]. Plus că un apartament mai mic înseamnă o chirie mai scăzută. Nu mai am nevoie să aplic vechile criterii de căutare (am nevoie de atât spațiu ca să depozitez aia și ailaltă, un living de atâția metri pătrați ca să-mi încapă toate etc.). Acum mă pot muta atât de repede! M-am despărțit de bunuri și am libertatea să mă mut ori de câte ori am chef.

Libertatea de a alege un nou stil de viață

în ultimii ani, din ce în ce mai multe persoane explorează diverse noi tipuri de locuire. Câteva exemple: coliba lui To-moya Takamura, construită cu numai 1.000 de dolari, casa mobilă a lui Kyohei Sakaguchi și, bineînțeles, mișcarea numită „case miniaturale"[3]. Acestea constituie alternative pline de imaginație la clasica ipotecă pe 30 de ani cu care suntem obișnuiți.

în 2040 se așteaptă ca proporția de case nelocuite din Japonia să atingă 40 de procente. în plus, în Japonia sunt frecvente cutremurele, ceea ce face din

ce în ce mai riscant locuitul într-o casă convențională. Toate aceste opțiuni de locuințe apărute recent au ceva în comun: nu sunt case de mărime normală, în care să poți depozita multe lucruri.

Pentru un minimalist cu puține posesiuni este ușor să aleagă orice tip de locuință, iar mie mi se par fascinante aceste stiluri de viață noi. îmi imaginez că acest curent va avea din ce în ce mai mulți adepți.

Costurile de trai mai mici duc la mai multă libertate

Conceptul de *cost minim de trai* se referă la suma minimă de care ai nevoie pentru a trăi. Cred că e util pentru fiecare dintre noi să calculăm măcar o dată care ar fi această sumă minimă: aduni chiria, costul alimentelor, utilitățile, telefonia, internetul ș.a.m.d.

Locuiesc în zona Fudomae din Tokyo, iar chiria mă costă 67.000 de yeni (aproximativ 650 de dolari) pe lună. Pot să trăiesc fericit cu 100.000 de yeni (cam 1.000 de dolari) pe lună, aici fiind incluse necesități moderne, precum un iPhone. Sunt bucuros să-mi gătesc singur, să citesc la bibliotecă, să fac plimbări în parc când vreau să mă relaxez.

E posibil să trăiești așa și e chiar plăcut, fiindcă atunci când ai adoptat traiul minimalist realmente nu te mai compari cu alte persoane. în clipa în care ai lăsat deoparte mândria inutilă care declanșează gânduri precum „dar eu nu pot să fac așa ceva“ sau „aș vrea să trăiesc într-o casă ca aceea din revistă" ori „nu vreau să creadă lumea că sunt sărac", atunci se vor găsi destule joburi pentru care să fii plătit cu 100.000 de yeni pe lună.

Rezultatul e că eu nu-mi mai fac griji referitoare la pensie. Sunt optimist, fiindcă știu că nu trebuie decât să câștig 100.000 de yeni pe lună. Multe joburi din ziua de azi presupun doar să ai o conexiune bună la internet, ceea ce înseamnă că poți locui chiar și în altă țară, unde viața e mai ieftină. Nu mai ai de ce să accepți un loc de muncă îngrozitor, nu mai ai motive să te epuizezi la serviciu doar ca să-ți menții standardul de viață. Atunci când ai lucruri mai puține și îți micșorezi costurile de trai, poți să te muți oriunde dorești. Minimalismul chiar poate fi eliberator.

Ești eliberat I

de rolurile pe care le jucai

într-un fel sau altul, cu toții ne identificăm cu posesiunile noastre. Eu consideram că vasta mea colecție de CD-uri, DVD-uri și cărți face parte din ceea ce sunt. E greu să te desparți de lucrurile pe care le iubești, simți că arunci la gunoi o parte din tine; înțeleg asta perfect. Dar adevărul este că atunci când am ales să mă despart de cărți, de filme și de muzică, am reușit să obțin un sentiment de libertate greu de exprimat în cuvinte - s-ar putea spune că am scăpat de rolurile pe care le jucam.

Mă credeam un fin cunoscător într-ale filmelor și vizionam cinci, poate șase filme pe săptămână. Aș fi murit de rușine dacă în jurul meu s-ar fi vorbit despre un film pe care eu nu-1 văzusem. Voiam să mă laud cu faptul că vizionasem multe filme. Voiam să pot spune: „Filmul acela? Da, l-am văzut. Și l-am văzut și pe celălalt. Și aș vrea să-1 văd și pe ăsta“. încă sunt un amator de filme, însă mi-am dat seama că în trecut jucam de fapt rolul unui „cinefil[0]. Astăzi nu mă mai preocupă câte filme văd, nu mai sunt un „pasionat[0]. Sunt doar o persoană care urmărește cu plăcere acele filme pe care chiar își dorește să le vadă.

Acum, când cineva menționează titlul unui film pe care nu l-am vizionat, nu am nici o problemă să întreb: „Ce film? Povestește-mi despre el.“

Există lucruri pe care le iubești atât, încât parcă se insinuează în ființa ta, se combină și formează un personaj pe care trebuie apoi să-1 întruchipezi. A te despărți de aceste lucruri înseamnă o eliberare.

Ești eliberat de lăcomie

Atunci când devii minimalist te eliberezi de toate mesajele materialiste care ne înconjoară. Toate reclamele enervante sau marketingul creativ au efect zero asupra ta. Nu mai invidiezi nici o persoană celebră. Vitrinele frumos aranjate, cârdurile cu reduceri pentru membrii fideli, produsele cele mai recente cu specificații îmbunătățite, noile blocuri elegante care se construiesc acum - nimic nu ți se mai adresează; poți să te plimbi prin oraș, ești liber, ți-e bine.

Așa cum am explicat în capitolul 2, cu cât ai mai multe lucruri, cu atât vei aduna și mai multe. Nu vei mai fi niciodată mulțumit odată intrat în cercul vicios. Vei dori tot mai mult.

Exact ca un monstru care mănâncă, mănâncă și tot nu se satură. Nativii americani folosesc un cuvânt, *ivetiko,* care în traducere literală înseamnă „canibal" și se referă la o tulburare psihică ale cărei simptome sunt că îți dorești mai mult decât ai. Această tulburare distinge viețile oamenilor.

Dacă nu o tratăm, foamea asta de lucruri poate scăpa de sub control și devine monstruoasă. Pe vremuri eram dominat de lăcomie, căutam mereu să am mai mult. Acum însă am absolut tot ce-mi trebuie.

Nu îmi doresc nimic anume. Poate părea surprinzător, dar e un sentiment fantastic.

Atunci când înțelegi că nu-ți lipsește nimic, toată lumea e a ta. — LAO ZI

Cum să devii imediat nefericit

Vrei să afli cum poți deveni pe loc un om nefericit? Com-pară-te cu altul.

O fată pe care o iubeam pe vremuri s-a căsătorit cu un tip care avea foarte mulți bani. Pentru că m-am comparat cu el, am fost teribil de dezamăgit și mi-am spus că am pierdut-o numai pentru că nu câștigam suficient. Retrospectiv, îmi dau seama acum că nu banii îmi lipseau atunci.

De fiecare dată când te compari cu persoane de succes de aceeași vârstă, te simți un prost, un incapabil. Rețelele sociale par pline de oameni care se distrează mult mai tare decât tine. Mergi pe stradă, vezi un grup de necunoscuți care se simt bine și imediat te simți singur.

Mereu avem impresia că iarba din curtea vecinului e mai verde. Dar ierbii puțin îi pasă. Persoanei care are iarba îi pasă. Uneori folosim chiar substanțe chimice ca să vopsim iarba, numai ca să pară la fel de verde ca a vecinului. Doar că la un moment dat iarba aceea se va face maro; i-am distrus frumusețea naturală din nevoia inutilă de a ne compara.

Oare Bill Gates cu cine se compară?

Ne tot comparăm cu ceilalți. Problema este că aceste comparații nu au capăt.

Să luăm ca exemplu un tip care lucrează la o companie recent înființată din domeniul tehnologiei. îl va remarca pe unul dintre membrii consiliului de administrație, o doamnă matură și competentă, și se va compara cu ea. La rândul său, ea se va compara cu președintele companiei, în timp ce președintele se va compara și el cu alt președinte din altă firmă, cu reputație mai bună, iar acel președinte se va compara la rândul său cu Bill Gates. Păi atunci Bill Gates cu cine se mai compară? Poate cu el însuși în tinerețe sau cu un tânăr antreprenor care va ajunge celebru curând...

Odată ce începi să te compari cu alții, întotdeauna vei găsi pe cineva mai bun ca tine. Indiferent cât de bogat, de frumos sau de atrăgător ești, întotdeauna se va găsi cineva mai bogat sau mai frumos. Chiar dacă devii membru într-o trupă japoneză celebră de muzică pop, tot nemulțumit poți fi dacă te compari cu Johnny Depp sau cu Brad Pitt. Poate ți-ai împlinit visul din copilărie și ai ajuns fotbalist, însă tot ești nefericit dacă te compari cu Lionel Messi. Chiar și atunci când ai ajuns la vârf într-un anumit domeniu, mereu vei găsi alți oameni, din alte domenii, cu care să te compari.

De când am renunțat la bunuri nu mă mai compar cu nimeni. Mereu mă simțeam prost când îmi comparam apartamentul sărăcăcios cu casa altcuiva. Eram invidios dacă vedeam că o cunoștință își cumpăra tot ce-și dorea. Acum am reușit să-i spun adio vechiului meu eu, căci nu mai par-

ticip la nesfârșita competiție pe viață și pe moarte a comparației și a acumulării.

Experiențele nu pot fi comparate între ele

Așa cum am explicat în capitolul 2, oamenii se obișnuiesc cu obiectele. Se știe că fericirea durează perioade lungi de timp dacă e bazată mai degrabă pe experiențe decât pe obiecte. Un mantou de 1.000 de dolari își va pierde din noutate pe măsură ce-l porți, însă dacă ai cheltuit aceiași bani pe o

excursie cu un prieten, vei retrăi bucuria de fiecare dată când îți amintești excursia. Și bucuria nu se atenuează prin repetiție.

De ce tindem oare să cheltuim mai mulți bani pe lucruri decât pe experiențe? Trebuie să aibă legătură cu nevoia de a ne compara cu ceilalți. Psihologul Sonja Lyubomirsky e de părere că e ușor să-ți compari poșeta cu a altei femei, din moment ce prețul pune clar în evidență valoarea poșetei. Dacă mai e și o poșetă de designer, e și mai ușor să faci comparația, pentru că oricine își dă seama imediat de valoarea ei.

Pe de altă parte, trebuie să faci un efort de imaginație dacă vrei să compari ora ta de yoga cu meciul de golf al altcuiva sau excursia ta la pescuit cu excursia cu cortul făcută de altul.

Poate tocmai de aceea experiențele îți alimentează bucuria pe perioade mai lungi de timp. Te simți cu mult mai împlinit atunci când aduni experiență după experiență decât atunci când îți cumperi ceva, fiindcă experiențele nu pot fi comparate cu ale altcuiva. Pentru că sunt greu de comparat, experiențele tale vor fi deosebite pentru tine chiar dacă nu e vorba de ceva rar sau scump.

Te regăsești atunci când

nu te mai compari cu alții

în clipa în care începi să te compari cu ceilalți, nu te vei mai opri, exact ca atunci când începi să aduni obiecte materiale. Când m-am apucat de cartea asta, n-aș fi fost în stare să scriu nici măcar un cuvânt dacă m-aș fi gândit la toate celelalte cărți scrise de oameni mai competenți decât mine. Hai să fim sinceri, întotdeauna vor exista unii mai buni decât noi. Dar dacă începem să ne comparăm cu ei, dacă ne văităm că noi nu facem nici două parale în raport cu ei, atunci ne vom bloca de tot.

Când îți iei adio de la toate lucrurile de prisos, îți iei adio și de la obiceiul de a te compara cu alții. Până la urmă, tu nu mai ai nici unul dintre acele bunuri materiale de care te foloseai pentru a face comparații între nivelul tău și al celorlalți.

Odată ce ai devenit minimalist și ai doar ce-ți trebuie *ție,* vei începe fără doar și poate să te uiți mai atent la tine decât la ceilalți. Eliberat de comparații, vei începe să descoperi cine ești tu, cel adevărat.

Nu mi-a mai păsat cum mă percep ceilalți

Ești singurul căruia îi pasă ce față are. — ICHIRO KISHIMI și FUMITAKE KOGA, *Kirawareru yuki (Curajul de a nu fi pe placul celorlalți)*

Steve Jobs nu avea emoții I

în drumul spre minimalism, mi-am examinat amănunțit garderoba și am minimizat-o și pe ea. Așa cum am explicat în capitolul 3, dacă îți compui un fel de uniformă numai a ta, e posibil să ai mai mult timp și să te concentrezi mai ușor pe ceea ce contează. Steve Jobs avea tricoul lui negru cu guler rulat, Mark Zuckerberg are tricoul lui gri. Ei au înțeles că pierd timp dacă se gândesc cu ce să se îmbrace. Timpul câștigat poate fi petrecut cu ceva creator.

Mai văd un beneficiu al garderobei minimaliste. Pentru că alegem piese vestimentare clasice, care nu se demodează niciodată, nu ne preocupă dacă nu suntem la modă. Nu purtăm ceva excentric, deci nu avem de ce să ne facem probleme nici dacă o ținută ni se potrivește cu adevărat, dacă e o combinație corectă, și nici cum ne-ar putea judeca ceilalți. Nu tânjim după haine scumpe și nici nu ne stânjenește să purtăm ceva ieftin. Cu alte cuvinte, nu ne mai interesează cum ne percep ceilalți.

Nu e greu să ai emoții atunci când intri într-un magazin cu haine sofisticate, dar ia gândește-te un pic la Steve Jobs, omul care se îmbrăca mereu la fel. Crezi că el ar fi avut emoții atunci când intra într-un magazin Comme des Gar^ons, crezi că el s-ar fi întrebat ce crede lumea despre ținuta lui?

Mai demult mă gândeam neîncetat la cum arăt. Mă plimbam prin oraș și mă întrebam dacă nu cumva oamenii cred că ținuta mea e penibilă sau că nu e bine asortată. Cred că prin recursul la minimalism, fie el și vestimentar, privesc mult mai destins felul în care mă percep ceilalți.

Adevăratul motiv pentru care e greu să cinezi singur la restaurant

E greu să iei cina singur la restaurant. Dacă mergi la un restaurant coreean unde se prepară carne la grătar, de exemplu, nu devii paranoic imaginându-ți că întreg personalul, precum și alți clienți te privesc cum stai cu carnea sfârâind în față și cred că ai tupeu să stai stingher și să mănânci grătar pentru o persoană? Că pesemne ești un singuratic, din moment ce nimeni nu te însoțește? Chiar dacă cei din restaurant ar gândi așa, să știi că n-ar face-o pentru mai mult de 10, 20, maximum 30 de secunde. Atunci când mănânci grătar de unul singur, te concentrezi numai pe propria-ți persoană, astfel că ai impresia că lumea se uită numai la tine tot timpul cât mănânci. Dar dacă te-ai pune în locul celorlalți din jurul tău, ai vedea că nimănui nu-i pasă de tine. Cum spuneam mai devreme, ești singurul care-și face griji pentru tine.

Cred că e imposibil de dovedit ce e în mintea celorlalți. Să zicem că te duci la un alt client și-i spui: „Nu-i așa că te gândeai cât de stingher sunt din moment ce mănânc singur la masă?“ Poate că el va nega - fie din politețe, fie pentru că spune adevărul. Tu ai putea să continui, spunând că ai dovezi: acum un minut, se holba la tine și râdea; chiar și așa, tot n-ai cum să-1 contrazici dacă-ți spune că râdea din alt motiv.

Poate că de fapt chiar se gândea ce persoană singuratică ești. Sau poate nu. E imposibil să dovedești și una, și alta. E inutil să te căznești să demonstrezi un lucru pentru care nu ai probe. Și e oricum o cauză pierdută, din moment ce nu poți să faci ce vrei pentru că îți faci griji despre cum te percep ceilalți. Dacă vrei să iei cina singur la restaurant și să mănânci grătar, foarte bine, fa-o! Nimeni nu e atât de preocupat de persoana ta pe cât crezi tu. Fiecare e ocupat să-și trăiască propria viață.

Nu are rost să păstrezi aparențele

A fost o vreme când nu prea mă împăcăm cu cărțile electronice. Volumele tipărite sunt minunate, e rapid și ușor să dai paginile, simți căldura aceea *analogică,* iar felul complicat în care sunt legate e amuzant și plăcut ochiului.

Cred totuși că adevăratul motiv pentru care aveam un sentiment de insecuritate față de cărțile electronice nu era faptul că le lipsește atractivitatea cărților tipărite, ci că nu pot fi puse teanc după ce le-ai citit. Pe atunci aveam un număr

uriaș de cărți pe care le adunasem pentru că aveam impresia că-mi plac, însă de fapt le colecționasem doar pentru că arătau bine. Voiam ca oamenii să le vadă și să fie impresionați de profunzimea gândirii mele și de setea mea de cunoaștere.

Acum mi-e cât se poate de clar că voiam să transmit celorlalți, cu ajutorul cărților mele, ce persoană merituoasă sunt. In acest scop, trebuia ca ele să fie neapărat așezate în teancuri odată ce le terminam de citit.

Oricine vede un teanc de cărți își imaginează că ai citit mult. Eram îngrijorat că indiferent câte mii de cărți electronice aș fi citit, ar fi părut că am citit doar una...

Multe cărți de-ale mele au stat necitite ani de zile. îmi tot spuneam că o să le citesc „mai încolo“. Acum îmi dau seama că le țineam doar ca să dau impresia că sunt un intelectual.

M-am despărțit de teancurile acelea de cărți necitite și acum reușesc să mă concentrez pe cartea care mă interesează în momentul prezent. Rezultatul e că acum citesc mai mult. Despărțirea de cărțile mele vechi mi-a stârnit interesul pentru subiecte noi. Am reușit să explorez zone noi tocmai fiindcă am renunțat la cele vechi.

Ce-am învătat de la colecția mea

de aparate foto nefolosite

îmi place să fac fotografii. îmi mai place să cred că știu destul de multe despre arta fotografică. Pe vremuri, cum am mai spus, îmi făcusem chiar și o cameră obscură în bucătărie, ca să developez filme color. Colecționam aparate foto vechi și frumoase, mergeam la licitații, cumpăram rarități una după

alta. Le aveam expuse în apartament, însă nici măcar o dată nu pusesem film în vreunul dintre aparate.

Nu le-am folosit niciodată. Erau doar parte din decor. Erau acolo ca să pot spune lumii că am multe aparate și să par un împătimit al fotografiei cu înclinații artistice.

între timp, am vândut toate aparatele foto. Am apelat la ajutorul unui agent de licitații și am scăpat de toate odată, inclusiv de dulapul care nu lăsa să pătrundă umezeala. Atunci când am făcut pasul și m-am despărțit de toate acele obiecte pe care le țineam doar de dragul aparenței, am început să fiu mai puțin îngrijorat de cum sunt văzut prin ochii altora. Am reușit să scap de mândria și de timiditatea care mă sufocau și mă împiedicau să mă ocup de ceea ce îmi place.

Acum pot arăta oricui, oricând, orice zonă din apartamentul meu, fiindcă totul e ordonat. Pot arăta oricui ce am în rucsac sau în portofel. Nu mai am senzația aceea de jenă legată de orice făceam. De acum încolo voi face exact ceea ce simt că vreau să fac.

Sunt mai implicat în lumea din jur

Orice ai face va fi nesemnificativ, dar e foarte important să faci acel lucru!

— Cuvinte atribuite lui MAHATMA GANDHI

Nu mai sunt excesiv de introvertit

Acum am timp. Nu mă mai tem de cum mă percep ceilalți. îmi e ușor să fac ordine și curățenie, ceea ce îmi crește încrederea în mine. Am intrat în spirala pozitivă a minima-lismului; ceea ce a început timid se va dezvolta frumos. Nimic nu mă mai împiedică să încerc lucruri noi.

Iată câteva dintre realizările mele de când am devenit minimalist (lucruri pe care nu le-aș fi putut face sub nici o formă în trecut):

- Am început să fac scufundări (m-am gândit la asta ani în șir).

❖ Practic regulat meditația zen (am luat parte cu mari emoții la o primă sesiune zen condusă de Ryunosuke Koike).

❖ M-am înscris la un curs de yoga la sala de gimnastică din apropiere (înainte mă gândeam că ceilalți vor râde de mine văzând cât de țeapăn mi-e corpul).

* Am început să contactez oameni pe care-i admir (și oamenii vor să mă cunoască, până și celebritățile!).

♦ Am mers la întâlniri față în față cu alți minimaliști din Japonia (și mă distrez copios de fiecare dată!).

* M-am împrietenit cu persoane pe care le-am cunoscut pe internet (acum am prieteni peste tot în țară și pot merge să-i vizitez!).

* Mi-am făcut un site web (înainte credeam că toți cei care se promovează singuri sunt niște obsedați de propria persoană).

* Mi-am făcut cont pe Twitter (înainte credeam că cine are cont pe Twitter... mai bine nu mai spun).

❖ M-am mutat pentru prima oară după zece ani, în sfârșit (mi-a luat 30 de minute, data viitoare sper să dureze doar 20).

* l-am spus „te iubesc" unei fete care nu credeam că-mi va acorda vreodată atenție și am început să ieșim în oraș împreună (pe vremuri n-aș fi avut curajul să fac asta).

* Am scris o carte, desigur (cel care eram odinioară mi-ar fi spus să n-o fac fiindcă mă voi face de râs).

în cele din urmă, fata cu care mă vedeam m-a părăsit, însă încerc să trec peste asta spunându-mi că încă nu mi-am însușit toate lecțiile minimalismului. Mi-am dat seama ulterior că eram mereu prea preocupat de felul în care mă vedea ea.

în continuare, mă voi concentra pe învățarea limbii engleze. Aș vrea să petrec mai mult timp în natură. Mi-ar plăcea să încerc să fac surfing și poate puțin alpinism. Am intenția să obțin un permis pentru motocicletă. Unde a

dispărut introvertitul care eram? A fost răpit de extratereș-tri și i-au implantat în secret vreun cip?

Nu s-a întâmplat nimic atât de complicat sau de ieșit din comun. Tot ce-am făcut a fost să-mi iau adio de la lucruri.

Mai bine să regreți ceva ce ai făcut decât să-ți pară rău că nu ai încercat

Regretul că *nu* am făcut ceva lasă o amprentă mult mai puternică asupra noastră decât regretul pe care-1 avem, poate, pentru că am făcut ceva anume. în psihologie asta se numește efectul Zeigarnik, care spune că oamenii își amintesc mai degrabă ceva ce-au început și au lăsat neterminat decât experiențele pe care le-au dus la bun sfârșit.

De pildă, sunt convins că cei mai mulți dintre noi regretăm că nu ne-arn declarat iubirea la un moment dat, iar sentimentul acesta ne va însoți mereu. Să știi că ți-a fost teamă să încerci te lasă cu un regret încă și mai mare decât faptul că n-ai făcut acel lucru. Lecția care se desprinde de aici e simplă: dacă vrei să faci ceva, acum e momentul, indiferent că se va termina bine sau prost.

Am scris cartea asta exact din acest motiv. Poate că o să-mi pară rău că am scris-o, dar sunt sigur că aș fi regretat și mai tare dacă n-aș fi făcut-o. Una peste alta, izvorul fericirii este acțiunea.

Minimaliștii își pot asuma riscuri

Dacă vrei să-ți menții standardul de viață cu care te-ai obișnuit, dacă nu vrei să te desparți de bunurile adunate în ani de zile, atunci trebuie să-ți menții situația actuală, ceea ce înseamnă că nu poți face schimbări și nu poți risca. Trebuie să-ți păstrezi locul de muncă fie că îți place, fie că nu, pentru că doar așa îți vei menține calitatea vieții și îți vei păstra toate posesiunile. Se

spune adeseori că trebuie să strângi din dinți ca să „pui o pâine pe masă“ sau să „te bucuri de ce are viața mai frumos“. Dar... stai puțin! Mai tot „ce are viața mai frumos" și banii de care ai nevoie pentru asta sunt doar chestiuni de paradă. Ne lăsăm conduși de mândrie, nu de necesitate.

Trăiește cu mai puțin, fii liber, și doar așa vei putea merge oriunde vrei, oricând îți dorești. Nu te vei mai gândi la ce spun ceilalți, așa că vei face față oricărei noi provocări fără să te temi de eșec. Vei cheltui mai puțin pe măsură ce scapi de lucruri, deci vei avea mai multă libertate să-ți alegi joburile.

Ori de câte ori trebuia să fac ceva, mă blocam fiindcă stăteam prea mult să cântăresc fiecare aspect pozitiv și negativ. îmi consumam tot timpul căutând cea mai eficientă și sigură metodă de a-mi atinge țelul, însă de făcut nu făceam nimic. Acum acționez. Nu mă mai gândesc că trebuie să mențin un anume standard de viață. Să fim serioși, minimaliștii nu au posesiuni pe care le e teamă să le piardă. E ceea ce îi face optimiști și le dă curaj să riște.

Nimeni nu-ți poate lua trăirile

Trăirile pe care le acumulezi prin acțiunile tale nu ți le poate lua nimeni; cred că acesta e cel mai puternic argument care te poate convinge să ieși în lume și să te implici. Nu putem lua cu noi toate posesiunile materiale, însă păstrăm trăirile noastre în suflet și le ducem cu noi oriunde mergem. Indiferent ce ni se poate întâmpla, trăirile ne aparțin doar nouă.

Mă concentrez mai bine.

Pot să mă adun ca să fiu eu însumi

Sunt la fel de mândru de ceea ce nu am făcut, ca și de ceea ce am făcut. — STEVE JOBS

Lista tăcută cu lucruri de făcut

Ne concentrăm mai bine după ce am scăpat de bunuri. Cum de este posibil?

Lucrurile nu stau pur și simplu în jurul nostru, ele ne trimit mesaje tăcute. Cu cât neglijezi mai multă vreme un obiect, cu atât mai puternic va fi mesajul pe cai'e ți-1 transmite.

Poate că am abandonat un manual de engleză înainte să parcurg jumătate din el. Acum probabil că mă privește și-mi spune ceva de genul: *Pari plictisit. De ce nu încerci din nou să mă studiezi*[1]*?*

Sau un bec ars așteaptă să fie înlocuit: *Nu cred că iar ai uitat să cumperi alt bec. Nu ești în stare să faci nici măcar ceva atât de simplu?*

Mormanul de vase murdare spune: *Iar m-ai uitat. Nu pot niciodată să mă bazez pe tine.*

Chiar și articolele pe care le utilizăm zilnic ne transmit mesaje. Imaginează-ți ce-ar putea să spună televizorul: *Iar am adunat o grămadă de înregistrări pe care nu le-ai vizionat. A, și a venit vremea să mă mai ștergi și pe mine de praf.*

Laptopul strigă: *Mi-ar plăcea și mie o prietenă imprimantă... hai, bine, lasă...“*

Săpunul din baie: *Scuze, dar sunt cam terminat.*

Așternutul din pat: *Știu că ai treabă, dar crezi că mă poți spăla zilele astea?*

Toate posesiunile noastre vor să fie îngrijite și ne transmit asta de fiecare dată când le privim. Stau la coadă în mintea ta, așteaptă să le vină rândul ca să le vezi și să auzi ce au de spus.

Coada asta se face tot mai lungă pe măsură ce adunăm tot mai multe bunuri materiale. Eu numesc această listă „lista silențioasă cu lucruri de făcut". Firește că posesiunile n-o să înceapă să-ți vorbească, să-ți spună ce să faci. Nu e ca în viața reală, unde șeful sau clientul te hărțuiesc până bifezi totul de pe listă. însă dacă lași lucrurile nerezolvate, lista va căpăta proporții astronomice.

Creierul nostru vechi de 50.000 de ani se poate bloca dacă îi dai de îndeplinit prea multe sarcini deodată. Eu cred că atunci când ești dominat de lene sau nu găsești motivație să faci ceva, fie ai o listă cu lucruri de făcut prea lungă, fie ai atât de multe sarcini mărunte, încât nu reușești să te apuci de ceea ce e important.

Lucrurile importante au nevoie de spațiu

ca să-și dovedească importanța

Se spune adeseori că o persoană cu biroul în dezordine nu e prea productivă, iar eu cred că vinovatul este tocmai acea listă silențioasă. Când ai de-a valma pe birou cărți de vizită, documente care trebuie organizate și îndosariate, hârtii de aruncat la gunoi ș.a.m.d., ai de fapt o stivă imensă de liste silențioase care-ți distrug puterea de concentrare. Iți va lua o veșnicie să găsești ceva în stiva aceea, iar lista cu priorități s-a pierdut și tu nu mai știi de ce să te apuci întâi. Acesta e momentul în care stiva devine copleșitoare, stresul crește și încrederea în tine scade vertiginos, așa că evadezi pe telefon sau pe internet și intri pe rețelele sociale ca să vezi ce mai zice lumea; ești captiv într-un cerc vicios.

Atunci când vei avea mai puține posesiuni, mesajele tăcute se vor reduce în mod natural. în lipsa stivei, e mai ușor să ordonezi mesajele în funcție de urgență, iar dacă primești unul-două mesaje, poți reacționa imediat.

Iată cum se explică de ce te concentrezi mai bine atunci când ai mai puține bunuri materiale. în lipsa mesajelor tăcute trimise de lucrurile de prisos, te poți concentra asupra lucrurilor cu adevărat importante care rămân.

Minimalismul lui Lionel Messi

Singura cale de a te concentra pe lucrurile importante este să reduci lucrurile care nu sunt importante. Așa cum am spus și în capitolul 1, acesta e principiul de bază al minimalismului. Un exemplu de persoană care aplică acest principiu cu succes este Lionel Messi, celebrul jucător de fotbal.

Messi, care joacă la FC Barcelona și mai mult ca sigur va rămâne în istorie ca unul dintre cei mai buni sportivi care au existat vreodată, aleargă la

meciuri numai pe distanțe scurte. în comparație cu alți jucători profesioniști din fotbal, care aleargă în medie zece kilometri pe meci, Messi aleargă numai opt. Adeseori îl poți vedea mergând la pas pe teren în timpul meciului. Datele arată nu numai că el aleargă cu viteză mică pentru a-și ocupa poziția în defensivă, dar și că, de cele mai multe ori, nu face efortul de a alerga cu viteză mare când este în atac.

Cred că stilul minimalist adoptat de Messi explică de ce e unul dintre cei mai buni jucători din lume. Pare să știe foarte clar care sunt acele momente în care e nevoie să facă maximum de efort pentru a-și depăși adversarii. Pentru el prioritar e să înscrie goluri. A redus tot ce era mai puțin necesar, astfel încât să-și păstreze energia pentru a se concentra pe singurul lucru care contează: acele ocazii de aur când poate înscrie un gol.

Minimalistul perfect: Steve Jobs

Steve Jobs nu era minimalist doar pentru că se îmbrăca mereu la fel și elimina din produse orice element de prisos. El s-a lăsat ghidat de minimalism în aproape tot ceea ce a întreprins.

Se spune că primul lucru pe care l-a făcut Jobs după ce s-a întors la Apple a fost să doneze unui muzeu documentele vechi și computerele pline de pânze de păianjen. A început prin a se despărți de partea materială, prin a înlătura tot ce era lipsit de importanță, căci scopul lui era să se concentreze pe crearea de produse care să schimbe lumea.

A redus numărul de persoane care participau la ședințele companiei. Dacă vedea în sală pe cineva a cărui prezență nu era necesară, îi spunea direct: „Mulțumesc, dar nu e nevoie să participi la ședința asta". Ii plăcea să ia decizii împreună cu un număr cât mai mic de oameni talentați.

Am auzit că, în același spirit, firma Apple avea mai mult respect pentru idei decât pentru proceduri. în multe alte companii, dacă un designer venea cu o idee strălucită, ea avea toate șansele să fie eliminată pe măsură ce trecea prin analiza celor de la marketing, publicitate, vânzări etc. Jobs detesta procedurile de acest fel și le-a eliminat. Cu cât ai nevoie de mai multe semnături pentru a aproba un produs, cu atât mai plictisitoare va deveni

ideea și cu atât va dura mai mult să se transforme într-un produs finit, credea Jobs.

în aproape tot ce a întreprins, Jobs a procedat invers decât se face de obicei: în loc să întocmească o listă cu ce e prioritar, el se concentra pe ceea ce *nu* trebuia făcut. De aceea spun că era într-adevăr minimalistul perfect. Avea pasiunea eliminării lucrurilor.

Fluxul si fericirea I

Psihologul Mihaly Csikszentmihalyi[4] a descoperit noțiunea de *flux,* cum a numit el starea de fericire declanșată

de concentrarea intensă. Atunci când oamenii sunt complet cufundați în ceva, ei nu numai că uită de probleme, dar nici nu mai simt cum trece timpul. Dacă se concentrează și mai tare, pot face să dispară noțiunea de ego sau de sine, și astfel trăiesc un sentiment de mulțumire și de bucurie de a trăi.

Secretul fluxului este sentimentul de mulțumire pe care-1 ai odată cu trecerea timpului. Dacă privești un film de groază sau un serial TV oarecare, poți uita cum trece timpul, dar nu atingi starea de flux.

Printre exemplele prezentate de Csikszentmihalyi, regăsim actul de a interpreta muzică, însă dacă vreodată ai fost atât de cufundat într-o treabă complicată încât ai uitat de orice altceva, probabil că ai trăit tu însuți starea de flux.

Nu oricine poate atinge starea de flux. Dar vei ști cu exactitate că ai atins-o când te vei fi cufundat într-o stare de concentrare mai adâncă decât orice ai experimentat vre odată. Acest nivel de concentrare e rareori posibil dacă nu ai eliminat toate lucrurile inutile și elementele care îți pot distrage atenția. Odată ce ai reușit să faci asta, întrunești condițiile ca să intri în starea de flux, iar de aici încolo poți merge în căutarea unei trepte mai înalte de fericire.

Minimizarea informației

Noi, oamenii, suntem nişte utilaje vechi de 50.000 de ani. Nici corpul, nici creierul uman nu au evoluat prea mult din preistorie încoace. Cu toate că generaţiile tinere au crescut

cu tehnologia digitală şi conectivitatea prin internet la îndemână, creierele noastre nu au căpătat brusc un spaţiu de stocare mai mare sau o memorie mai performantă. Dacă supraîncarci creierul, vei vedea că se blochează la fel ca un computer vechi.

Micşorează numărul posesiunilor şi vei primi mai puţine mesaje din partea lor. Vei folosi mai puţină memorie, iar creierul tău va funcţiona mai bine. Acelaşi lucru e valabil şi în cazul informaţiei. In această secţiune aş vrea să vorbesc despre reducerea cantităţii de informaţie pe care o primim, de ceea ce eu numesc „minimalism informaţional".

Pliază antena

Poate ai mai întâlnit termenul *junk Information.* Mă refer la situaţia în care vezi pe internet ceva care pare să te atragă, însă îţi dai seama ulterior că era nesemnificativ, dacă nu cumva ai şi uitat ce-ai văzut. Consumul excesiv de asemenea *junk Information* poate duce la apariţia „sindromului metabolic de informaţie". Testele au arătat că persoanele care sunt bombardate cu informaţii în cantităţi uriaşe au rezultate mai proaste la testele de performanţă a creierului decât dacă ar fi fumat marijuana.

Problema nu e câtă asemenea informaţie excesivă putem obţine, ci cum anume să ne ferim de acest flux, cum să diminuăm cantitatea de informaţie inutilă pe care o îngurgităm.

Cantitatea de informaţie disponibilă azi creşte în continuare ameţitor. Dacă ai un telefon inteligent, probabil că ţi-ai verificat deja poşta electronică fără să-ţi dai seama, apoi ai deschis câteva linkuri sau poate ai jucat un joc timp de câteva ore. In loc să extinzi antena, mai degrabă pliaz-o şi diminuează cantitatea de informaţie pe care o recepţionezi.

O metodă ar fi să reduci posibilităţile de a accesa informaţii. Auzim deseori de oameni care au ajuns la epuizare din cauza dependenţei de reţelele

sociale ori care suferă de stres fiindcă sunt mereu conectați cu alții. Tomohiko Yoneda oferă în cartea sa *Digital Detox no susume (Recomandări pentru detoxifierea digitală)* exemple interesante de soluții de deconectare. Există un hotel care aplică detoxifierea digitală, și acolo ești nevoit să predai telefonul și laptopul la recepție. Există baruri în care nu ai voie să folosești telefonul și tot ce trebuie să faci e să bei ceva și să vorbești cu oamenii. Volkswagen a interzis comunicarea prin e-mail a angajaților săi noaptea târziu și dimineața devreme, Daim-ler a introdus un sistem care șterge automat orice mesaj trimis unui angajat care se află în concediu de odihnă. Aceste companii încearcă să limiteze asaltul informatic și să dea prioritate vieții personale a angajaților.

Meditație, zen și yoga

Mi se pare firesc că un număr mare de adepți ai mini-malismului practică meditația, zen sau yoga. Atunci când

reduci numărul de obiecte pe care le deții, ești mai puțin distras de mediul înconjurător și începi să-ți îndrepți atenția către interiorul tău.

Eu nu eram mai demult întru totul de acord cu meditația, mi se părea ceva dubios, gen New Age[5], însă într-o zi am avut ocazia să particip la o sesiune zen susținută de călugărul Ryunosuke Koike. A fost absolut uimitor. De atunci meditația a devenit un obicei.

Atunci când meditezi, îți trec prin minte tot felul de gânduri. Te concentrezi asupra acelor gânduri și doar respiri. Puterea ta de concentrare începe să se îmbunătățească până când devine o a doua natură, chiar și atunci când nu meditezi. Mie practica zen și meditația mi-au îmbunătățit starea mentală atât de mult, încât mi s-a părut că am instalat un nou sistem de operare în creier. Google și Facebook încurajează practica zen și meditația. Google organizează ateliere de meditație și am auzit chiar că au creat la ei în sediu labirinturi pentru a medita în mers.

Te poți îneca ușor în fluxul de informații care ne înconjoară astăzi. Poate fi de mare ajutor să-ți faci puțin timp pentru reflecție interioară - meditație, zen și yoga.

Folosește minimalismul

ca să te concentrezi pe a fi tu însuți

De când am devenit minimalist, cred că am scăpat în-cet-încet de ceața care îmi învăluise dintotdeauna simțurile.

Mă comportam pe vremuri ca un elev distrat. Citeam și vizionam orice, cu condiția să fi fost ceva ridicat în slăvi, învățam despre oameni importanți, despre opere de căpătâi, însă nu aveam de fapt opțiuni personale. Consumam informații absolut aleatoriu. Toate acestea trec acum, cred eu, printr-un amplu proces de schimbare.

Odată ce am minimizat bunurile mele materiale, am început să minimizez și informația pe care o îngurgitez. Nu mai urmăresc știri inutile, bârfe, comedii de proastă calitate. Nu încerc să umplu conversațiile vorbind despre ce a făcut X sau Y. în loc să mă concentrez pe vocile celorlalți, mă concentrez pe vocea care izvorăște din mine, și cred în ea. Adeseori simt că mă „reîntorc" la mine însumi.

Pe vremuri credeam că în lume s-au creat deja atâtea lucruri uimitoare, încât eu nu aș mai putea adăuga nimic. Eram atât de îngrozit de ceea ce-ar putea gândi ceilalți despre mine, încât eram terorizat să nu fac vreo greșeală. Chiar dacă aș fi avut vreo idee genială, simplul fapt că era a mea mă facea s-o resping.

Iată ce îmi imaginez: înăuntrul meu trăia un alt „eu". Avea aceleași dimensiuni și aceeași formă ca „eul" meu obișnuit. însă cu cât deveneam mai îngrijorat de ce spune lumea din jur, cu atât „eul" meu interior se facea mai mic. Era atât CUM M-AM SCHIMBAT DE CÂND AM SPUS „ADIO, LUCRURI!" 189 de dărâmat, că abia se mai ținea pe picioare. Acum însă simt că vechiul meu „eu“ s-a redresat, în sfârșit. Minimalismul mi-a oferit puterea de concentrare cu care mi-am reanimat eul interior.

Pun bani deoparte și-mi pasă mai mult de mediul înconjurător

Dacă vrei să fii îndeajuns de inteligent ca să iei toți acei bani, trebuie să fii îndeajuns de prost ca să ți-i dorești. — GILBERTKEITH CHESTERTON

Te costă minimal să fii minimalist

Minimalismul e o metodă foarte eficientă de reducere a costurilor. Te poate ajuta să faci economii în diverse moduri și te poate ajuta uneori să câștigi bani.

1. Mai puține posesiuni materiale înseamnă că nu ai nevoie de o casă mare, deci vei plăti mai puțin pentru locuință.

2. Din vânzarea lucrurilor pe care le-ai adunat până acum vei câștiga niște bani.

3. Vei fi mai atent la ce cumperi, ceea ce înseamnă că nu vei mai irosi bani pe lucruri frivole.

4. Te vei mulțumi cu bunurile pe care le ai și nu-ți vei mai dori altele.

5. Minimalismul reduce nivelul de stres, ceea ce înseamnă că nu va mai trebui să cheltuiești bani pe mâncarea și băutura cu care în trecut îți calmai stresul.

6. N-o să te mai intereseze, ca înainte, cum te percep ceilalți. Prin urmare nu vei mai cheltui decât strictul necesar pe nunți, botezuri și alte evenimente, sau pe creșterea copiilor.

7. Dacă adopți o atitudine minimalistă la serviciu, probabil vei deveni mai eficient și vei câștiga mai bine.

Oare minimalismul va duce

la prăbușirea economiei?

Poate că unii se întreabă: dacă din ce în ce mai multe persoane adoptă minimalismul, s-ar putea să asistăm la o degradare a economiei? Nu e chiar atât de simplu, există multe tipuri de minimaliști. Unora nu le pasă de bunurile materiale, dar alții le adoră. Să luăm ca exemplu o farfurie. Pentru cineva ar putea fi important cât costă - o farfurie de un dolar ar fi ideală -,

pentru altcineva acea farfurie ar trebui să fie neapărat un exemplar splendid, opera unui artizan celebru.

Eu fac parte din categoria minimaliştilor care adoră obiectele. Mă uit prin reviste şi încă mă bucur să văd toate lucrurile pe care aş dori să le am. Ce s-a schimbat? Nu mai cumpăr lucruri *doar'* pentru că mi le doresc. E clar că am devenit mult mai atent la modul în care cheltuiesc banii, dar până la urmă tot cheltuiesc.

In ultima vreme am început să cumpăr mai degrabă experienţe şi întâlniri, în detrimentul obiectelor. îmi doresc să călătoresc mai mult, să petrec mai mult timp în natură. Plătesc transportul ca să merg să mă întâlnesc cu oamenii pe care vreau să-i văd. Donez bani pentru proiecte despre care cred că au potenţial. Dacă descopăr persoane care se străduiesc să descopere noi moduri de trai, le ajut direct cu bani.

Minimalismul e foarte eficient în materie de reducere a costurilor, însă nu se limitează la asta. Putem schimba radical modul în care folosim banii - în loc să-i dăm pe lucruri doar ca să ne lăudăm cu ele, putem investi în experienţe, în oameni, în proiecte interesante. Putem cheltui banii pe ceea ce contează realmente.

Minimizarea deşeurilor noastre I

După ce m-am debarasat de majoritatea posesiunilor, am descoperit că vreau să minimizez şi cantitatea de deşeuri pe care o produc. Aveam oarecare dubii referitor la LOHAS[6] şi activităţile grupărilor ecologiste, însă minimalismul m-a ajutat să-mi schimb opinia.

înainte cumpăram întotdeauna apă în sticle de doi litri, însă mi-am dat seama că arunc prea mult plastic la gunoi, aşa că acum folosesc un filtru de apă Brita. Am încercat să folosesc noaptea o lanternă pe care o încarc ziua cu energie solară. De când trăiesc minimalist şi am mai puţine electro-casnice, factura de curent e mai mică. Acum încerc să minimizez costurile gazelor naturale şi apei. Atunci când trăieşti doar cu strictul necesar, descoperi că vrei să reduci tot ce te înconjoară la esenţial - chiar şi deşeurile şi consumul de energie astfel încât să trăieşti simplu şi consecvent.

Resursele planetei se tot diminuează până când vor dispărea. Se spune că mai putem extrage combustibili fosili încă vreo sută de ani. Noi nu vom mai fi aici peste trei-patru generații, dar asta nu înseamnă că n-ar trebui să ne pese de viitor. Am auzit că nativii americani au o vorbă: atunci când ai de luat o decizie, trebuie să privești cu șapte generații înainte; mi se pare înțelept să gândești așa.

Odată ce ai devenit minimalist, și consumul tău de energie va fi minimal. Nu e nevoie să te străduiești să trăiești ecologic — asta se va întâmpla de la sine. Reducând la minimum posesiunile și trăind simplu, vei simți că ți se ridică o greutate de pe umeri și că ești mai blând cu mediul înconjurător. Și știi ce? Asta te va face să te simți nemaipomenit!

Sunt mai sănătos și mă simt mai în siguranță

O masă, un scaun, un castron cu fructe și o vioară; de ce altceva are nevoie un om pentru a fi fericit?

— ALBERT EINSTEIN

Minimalistii sunt zvelți »

I

Am întâlnit mulți minimaliști și (cel puțin până acum) nici unul dintre ei nu era gras. Oare de ce? Am citit în multe dintre cărțile pe tema eliminării dezordinii că scăderea în greutate vine ca un fel de bonus după ce ai eliminat obiectele în plus. Eu am slăbit 10 kilograme de când am devenit minimalist. Mulți alții au descris acest efect remarcând că, atunci când lucrurile bine ancorate în jurul tău dispar, *chi* -energia vieții care curge prin tot - va circula mai ușor și tu însuți vei deveni mai zvelt. Eu cred că se mai întâmplă și alte lucruri, mai concrete.

Cred că există mai multe explicații pentru faptul că slăbești atunci când scapi de lucruri. Adeseori ne îngrășăm pentru că mâncăm mai mult decât are nevoie corpul nostru. Poate că mâncăm prea mult pentru că asta ne eliberează de stres. Mâncăm ca să uităm de probleme. Același lucru se poate spune despre băutură: bem ca să uităm.

Atunci când spui adio lucrurilor tale, vei fi mai puțin stre-sat fiindcă obiectele multe din jur nu-ți vor mai absorbi energia. Vei fi eliberat de stres și fiindcă nu te vei mai compara

cu ceilalți. Vei avea mai puține motive să consumi compulsiv mâncare și băutură.

Devii total conștient de apetitul tău

Atunci când îți reduci posesiunile la strictul necesar, devii mult mai conștient de dorințele tale. Știi de ce anume ai nevoie și știi ce e doar un moft. Linia de demarcație între cele două categorii este foarte clară și nu se aplică numai obiectelor. Același lucru se întâmplă cu apetitul. înțelegi ce cantitate de mâncare îți e necesară și în consecință nu vei mânca mai mult decât îți trebuie. Când ai doar strictul necesar, ți se ascute acel simț care spune *am destul,* deci vei fi sătul fără să fii nevoit să consumi mâncare în cantități uriașe.

în Japonia se practică o dietă numită *chokomaka* („în mișcare"), care presupune să te miști încontinuu, fără oprire, să te fâțâi încoace și încolo pentru a arde calorii. Poate că am slăbit și pentru că acum am mai mult loc în apartament și-mi face plăcere să fac curat - toți acești pași mici au dus la pierderea în greutate. Adeseori mă prefac că sunt aruncător la baseball și exersez prin casa care acum e liberă, fără mobilă.

Am devenit mai activ deoarece am redus din lucrurile pe care le căram după mine zilnic; acum merg pe jos mult mai mult decât înainte. Poate pare prea simplu ca să fie adevărat, însă eu cred realmente că poți pierde în greutate atunci

când te descotorosești de bunuri. Eram supraponderal altădată. Cred că nu voi mai fi niciodată așa.

Obiectele sunt periculoase

dacă se produce un dezastru

Am auzit că se spune că unii oameni fără adăpost își fac griji pentru cei care au locuințe. în eventualitatea unui cutremur, spun ei, cei care au o locuință ar putea fi vătămați serios. Un adăpost din cartoane se prăbușește la cutremur, însă nu-ți va produce mai mult decât un cucui. 0 casă prăbușită va cauza cel mai probabil pierderi de vieți omenești. Cu cât casa e mai mare, cu atât mai însemnate sunt pagubele.

în luna mai a anului 2014 s-a produs un mare cutremur în Tokyo. Trecuse ceva vreme de la ultimul dezastru. Seismul a măsurat 4 grade din cele șapte ale scalei seismice folosite de japonezi. în trecut, mă aruncam pe saltea și-mi încordam mușchii, apărându-mă de obiectele care zburau prin casă (computer, haine atârnate prin diverse locuri, alte obiecte); însă atunci când s-a produs acest cutremur deja scăpasem de multe dintre obiecte, deci nu prea mai aveam de ce să mă feresc. M-a dezorientat un pic acest sentiment de siguranță.

Având obiecte mai puține, veneau mai puține lucruri în zbor să mă rănească. în 2011, la Marele Cutremur din estul Japoniei, aveam pe hol o bibliotecă imensă din care s-au prăbușit foarte multe cărți. La Tokyo cutremurul a produs

pagube moderate, dar oare ce s-ar fi întâmplat dacă ar fi lovit direct capitala? Probabil că biblioteca mea ar fi căzut toată pe podea, iar eu aș fi rămas blocat în apartament. Aparatele mele foto ar fi putut să mă lovească la cap. Oricare dintre posesiunile mele dragi, cărțile și aparatele foto, m-ar fi putut ucide.

Cred că nu trebuie să uităm tsunamiul care a lovit partea de nord a Japoniei după Marele Cutremur și care a înghițit albume de fotografii și multe alte amintiri de familie importante. Atunci când decizi să salvezi în format digital amintirile prețioase, atât pe hard disk cât și online, folosind Dropbox sau Google Drive, nu le vei mai pierde în eventualitatea unei calamități.

Nu numai în Japonia se întâmplă dezastre naturale. Dacă locuiești în zone unde se produc frecvent tornade, uragane sau incendii de pădure, obiectele din casa ta pot deveni dintr-odată periculoase.

Nu e o idee bună să reduci din lucrurile pe care le deții? Cu cât ai mai puține obiecte, cu atât mai mici sunt șansele ca ele să fie distruse de forțele naturii, iar tu vei avea mai puțin de pierdut.

N-avem nevoie de nici 40 de secunde

ca să fim gata

Indiferent ce s-ar întâmpla, pot să merg oriunde atâta vreme cât sunt fizic în siguranță. Mi-a luat mai puțin de jumătate de oră să mă mut în apartamentul în care locuiesc în prezent, unde oricum nu mai am nimic neprețuit. Dacă rămân fără tot ce am acum, pot oricând să-mi cumpăr lucruri de oriunde și n-am suveniruri pe care să le regret dacă se pierd.

In filmul *Castelul din cer* de Hayao Miyazaki, piratul Dola îi spune lui Pazu să fie gata în 40 de secunde. în *Războiul lumilor* de Steven Spielberg, personajul interpretat de Tom Cruise le spune copiilor că au doar 60 de secunde ca să fugă de atacul extraterestrilor. Eu n-am nevoie de atât timp. Mereu am pregătită o valiză de mici dimensiuni, cu lucrurile mele de preț și câteva haine de schimb, care poate fi luată ca bagaj de mână în avion. La nevoie, mă dau jos din pat, iau valiza și ies pe ușă în doar 20 de secunde.

în eventualitatea unui dezastru natural, pericolul e mai mic dacă ai mai puține posesiuni. Riscurile sunt mai mici indiferent de situație, te poți mișca mai rapid orice s-ar întâmpla. Sentimentul acesta de siguranță te umple de energie și îți reduce și mai mult nivelul de stres.

Valoarea unui om ar trebui măsurată prin ceea ce dă, nu prin ceea ce poate primi.

— ALBERT EINSTEIN

Nu privi oamenii ca pe niște obiecte

îmi place tare mult o colecție publicată de Institutul Ar-binger, care discută despre cum poți ieși din cutiuța ta personală. In cuvinte simple, e vorba despre cum se deteriorează relațiile interpersonale și cum se pot repara.

Există un exemplu care revine de multe ori. Iată, să zicem, un cuplu, și ambii lucrează. Soțul remarcă mormanul de rufe spălate și se gândește să le împăturească și să le pună el la loc, astfel încât s-o scutească de corvoadă pe soția lui. Apoi soțul se răzgândește și nu mai face nimic. Această respingere de moment a propriului gând e numită auto-tră-dare. Și-a trădat sentimentul de considerație față de soție.

Apoi soțul se gândește că el e mult mai ocupat decât soția lui. E și mai obosit. Rufele nu sunt responsabilitatea lui; oricum, s-a ocupat de ele de mai multe ori decât ea. Gândurile lui se îndreaptă apoi spre soție: e neglijentă, nu-i mulțumește niciodată pentru ajutor, nu e o soție bună. Odată ce și-a trădat gândul inițial de considerație, soțul începe să găsească motive ca să nu facă nimic, ceea ce naște sentimente negative față de femeia pe care o iubește.

în același timp, soția vede rufele spălate și se gândește să le pună la locul lor, apoi își dă seama că soțul ei nu a făcut nimic ca s-o ajute și se vaită... iar ciclul continuă. Fiecare din părți își justifică propriile acțiuni și dă vina pe cealaltă, ceea ce va adânci și mai mult tensiunea în relația lor.

Această serie de cărți e extraordinară, o recomand cu căldură. Una dintre concluzii este că n-ar trebui să privim oamenii ca pe niște obiecte. E simplu să ne gândim la membrii familiei, la colegi sau la vecini ca la niște obiecte fixe. Conversațiile obișnuite, de nitină ne pot face să-i vedem ca pe niște roboți sofisticați sau ca pe ceva interactiv. Iar dacă îi vedem ca pe niște obiecte, nu vom mai putea să-i tratăm cu considerația cuvenită.

Atunci când se întâmplă așa, relațiile noastre interper-sonale devin rigide, fără loc de mai bine. Relațiile mai profunde sunt posibile doar dacă privim fiecare persoană ca pe o ființă umană reală având, la fel ca noi, dorințe, griji și frici. Dacă avem mai mult timp liber și suntem mai puțin stresați, vom înceta să ne trădăm impulsurile și vom acționa pentru binele celorlalți. Putem începe să vedem oamenii ca pe oameni, nu ca pe niște obiecte.

Mai puține lucruri =

mai puține motive de ceartă

Revin la exemplul cu acel cuplu soț-soție care se certa din cauza rufelor spălate. Cum ar fi fost dacă, de la bun început, aveau mai puține haine? Cum ar fi fost dacă spălatul și călcatul rufelor era o treabă mult mai simplă?

De când am scăpat de lucruri, a început să-mi placă să fac treabă în casă, de la spălatul rufelor până la curățenia în bucătărie. Mie, regele leneșilor! Și asta numai pentru că sarcinile au devenit acum mai ușoare.

Am 35 de ani, sunt burlac și știu că o să fac în continuare treabă prin casă cu plăcere atâta vreme cât voi locui într-un apartament mic și voi avea puține posesiuni. Uneori imaginația mi-o ia razna - o văd pe viitoarea mea soție cu cârpa de praf în mână, ștergând lucrurile, iar eu mă gândesc: „Nu e corect, iar face ea curat, iar lustruiește! Voiam să fac eu asta!“

Minimaliștii pe care i-am întrebat mi-au mărturisit că despărțirea de posesiuni a dus la mai puține certuri în casă. Ofumi, una dintre persoanele pe care le-am prezentat la începutul cărții, mi-a spus că se înțelege mult mai bine cu soțul ei de când au spus adio la tot ce era de prisos. Yamasan mi-a relatat o poveste interesantă: atunci când copiii ei aveau fiecare camera lui, se certau des care unde să stea, însă totul s-a terminat din clipa în care li s-a spus că vor împărți o cameră. Copiii chiar au preferat să stea în aceeași cameră și i-au mulțumit pentru asta.

Cu cât ai mai multe bunuri, cu atât îți trebuie mai multă energie ca să poți face față tuturor sarcinilor zilnice din gospodărie. Devii stresat, apoi frustrat, tinzi să dai vina pe cei care nu se grăbesc să-ți dea o mână de ajutor. îi vei considera niște roboți care ar trebui să muncească la fel de mult ca tine. Debarasează-te cât mai mult posibil de lucruri și relațiile tale vor deveni mai profunde. Vor exista mai puține obiecte care să declanșeze frustrarea și cearta.

Avantajele unei locuințe mici

Gândește-te ce beneficii îți aduce o locuință mică. Mai întâi, se spune că în locuințele mici au loc mai rar infracțiuni. Poate fi periculos să trăiești într-o casă uriașă în care ai atât de mult spațiu încât nu te întâlnești cu membrii familiei, aflați în camerele lor, sau n-ai habar ce se întâmplă la alt etaj, în altă aripă.

Mai sunt avantaje în ceea ce privește viața de zi cu zi. Deși în mod tradițional copiii japonezi au camere proprii, eu sunt de părere că acei copii nevoiți să învețe în camera de zi probabil că îi vor socoti în mai mică măsură enervanți pe cei din jur atunci când vor crește mari.

Numahata, împreună cu care am un site web, mi-a spus că se mai ceartă uneori și el cu soția. Au însă o regulă de la care nu se abat niciodată: nu-și întorc spatele unul altuia și nu se duc fiecare în camera lui. Atunci când locuiești într-o casă mică, e de obicei imposibil să te refugiezi la tine în cameră. Nu ai de ales, trebuie să înfrunți problema, să te înțelegi cu celălalt și să găsiți o rezolvare.

O casă mică nu pare să aibă avantaje, însă de fapt produce efecte pozitive pe planul relațiilor interpersonale, plus că e mai ieftină. Odată ce te desparți de bunurile materiale, devine posibil să ai o locuință mică, împreună cu toate avantajele ei.

Teoria mea: „familie + televizor"

Atunci când te întâlnești cu rude pe care nu le-ai mai văzut de ceva vreme, se întâmplă să găsiți mai greu subiecte de conversație. în acest moment se dovedește util televizorul: îl pornești și imediat descoperi ceva despre care poți vorbi. Eu numesc asta teoria „familie + televizor".

Din păcate, nu pot folosi această teorie în apartamentul meu. Nu am televizor, am doar un dormitor și o cameră de zi. Dispunerea încăperilor nu este spectaculoasă, aproape că nu am mobilă, ceea ce poate face musafirii să se simtă puțin cam incomod atunci când mă vizitează prima dată. Nu au ocazia să se uite în jur și să comenteze admirativ cum am aranjat mobila, nici să mă întrebe de unde am cumpărat canapeaua. Nu am cum să pornesc televizorul ca să urmez teoria „familie + televizor", nu am jocuri pe care le-am putea juca împreună. Tot ce pot să le ofer oaspeților mei este un ceai și conversație.

Servirea ceaiului e încă foarte potrivită atunci când te vizitează rudele: ideea de bază este ca persoana care bea ceai și persoana care l-a pregătit să se gândească una la cealaltă. Camera mea de zi este, de fapt, un salon de ceai. Exact ca în saloanele de ceai folosite pentru ceremonia japoneză a

ceaiului, tot ce putem face este să stăm față în față, chiar dacă uneori cuvintele vin mai greu. Nimeni nu se supără dacă nu ai televizor sau aparat de radio în salonul pentru ceremonia ceaiului. Tot ce ai de făcut este să bei ceai și să discuți despre ce-ți trece prin minte.

Cheia unei căsnicii fericite

Când merg în vizită acasă la un minimalist și stăm de vorbă în locul acela lipsit de dezordine, pierd noțiunea timpului. Fiecare se concentrează doar asupra celuilalt, vorbim fără să ni se distragă atenția. Este exact opusul scenei la care am asistat de atâtea ori: doi oameni stau la masă, iar unul dintre ei (sau chiar amândoi) se uită pe ecranul telefonului. Nu știu dacă joacă vreun joc sau cred că oamenii de pe rețelele sociale sunt mai importanți decât persoana din fața lor, dar sunt de părere că relațiile noastre ar fi mai bune dacă am începe să le acordăm mai multă atenție oamenilor adevărați.

Am auzit că secretul unei căsnicii fericite este pur și simplu să discuți mult cu partenerul. Atât. Un studiu a arătat că perechile fericite vorbesc cu cinci ore mai mult pe săptămână decât cuplurile nefericite. Dacă oamenii își petrec vremea ocupându-se de posesiuni și certându-se din cauza lor, stau în camere separate sau se uită mult la televizor, firește că vor avea mai puțin timp pentru conversație.

Oamenii sunt doar oameni și atât

Cred că mi s-a schimbat destul de mult conștiința de sine de când m-am despărțit de bunurile mele. Sunt un om obișnuit care posedă foarte puține lucruri și poartă haine normale, oarecum asemenea unei rațe sau unei țestoase care înoată de jur împrejur într-un lac, pur și simplu trăindu-și viața.

De când mă gândesc la mine însumi ca la o ființă umană obișnuită, am început să-i percep și pe ceilalți diferit. Toate sentimentele negative de odinioară - gelozia pe cineva cu mulți bani, cu lucruri scumpe, cu mai mult talent, disprețul față de cei care nu aveau mai nimic - au început să dispară.

Acum mă pot întâlni cu persoane cu avere sau binecuvântate cu un talent uriaș și nu-mi mai e rușine cu mine. Nu-i mai învinovățesc pe cei care au foarte puțin fiindcă nu se străduiesc mai mult. Nimeni nu e mai bun doar pentru că are sau nu are mai mult. Bogat ori sărac, celebru sau obișnuit, fiecare dintre noi este doar un om care intră în contact cu alt om. Relațiile mele cu ceilalți au devenit mai sincere de când am început să gândesc așa.

Acum pot să privesc o persoană doar ca pe o altă ființă umană, fără s-o așez imediat într-o anumită categorie în funcție de ceea ce are. In consecință, cred că nici eu nu mă voi mai simți vreodată stânjenit atunci când voi face cunoș tință cu cineva.

Cum ar fi dacă ai avea 100 de prieteni?

Am auzit ceva foarte interesant de la cineva care mă ajută deseori la serviciu. Este un om deosebit, cu un zâmbet cald și blând și o personalitate plăcută. Mi-a spus că atunci când își serbează ziua de naștere, vin la el 100 de invitați și fiecare îi aduce câte o sticlă cu vin, băutura lui preferată.

Eu n-am prea mulți prieteni și chiar l-am invidiat când am auzit asta. Cu atâția prieteni care te iubesc și sunt dornici

să petreacă împreună cu tine, n-ai cum să te simți singur și știi că te poți bizui pe mulți oameni dacă ai vreodată un necaz.

Dar aceeași persoană mi-a spus și că merge la câte o petrecere, la ziua de naștere a cuiva, cam o dată la trei zile. Bănuiesc că dacă ai o sută de prieteni va trebui să fii și tu prezent la aniversările lor, și asta înseamnă, într-adevăr, o petrecere din trei în trei zile!

Cum ar fi dacă ai avea

doar câțiva prieteni adevărați?

Un proverb spune că nu avem nevoie decât de trei prieteni sau colegi apropiați. Dacă te întâlnești cu fiecare dintre ei la câte un sfârșit de săptămână, atunci fiecare lună va fi mulțumitoare. Relațiile interpersonale

minimale de acest tip pot fi minunate. Tindem să credem că e mai bine să avem mulți prieteni, multe relații, însă dacă ai atâția prieteni încât nu poți acorda atenție suficientă fiecăruia, de ce te-ai mai împrietenit cu ei?

Oare nu e mai bine să reduci la minimum relațiile superficiale și să acorzi fiecărui prieten atenția și respectul ce i se cuvin? O relație profundă, bazată pe iubire va putea fi oricând reînnoită, la fel cum bunurile materiale care ne sunt cu adevărat necesare se vor întoarce, cumva, la noi.

Nu e cazul să exagerezi minimizând relațiile. In filmul *în sălbăticie,* protagonistul Chris McCandless ne spune o frază care ar putea constitui deviza vieții noastre: „Fericirea e reală numai atunci când e împărtășită".

Insula cu cei mai longevivi oameni

Așa cum ne învață McCandless, în viață e important să ai relații cu acei oameni cu care poți împărtăși fericirea. Se știe totodată că oamenii fericiți trăiesc mai mult. Psihologul Ed Diener a demonstrat în cercetările sale că oamenii care se simt foarte fericiți trăiesc, în medie, cu 9,4 ani mai mult decât ceilalți.

Sardinia, o frumoasă insulă din Italia, este locul unde poți întâlni cei mai longevivi oameni din lume - depășesc o dată și jumătate media de vârstă de pe glob -, unul din 4.000 de locuitori ai insulei ajungând să aibă peste 100 de ani. Există un sat în Sardinia în care trăiesc frații cei mai bătrâni din lume, fapt atestat de *Cartea recordurilor.* In acel sat majoritatea locuitorilor sunt rude și se cunosc între ei, lumea se înțelege bine și duce o viață liniștită. Familia și rudele locuiesc atât de aproape, încât oamenii se întâlnesc ori de câte ori doresc și, bineînțeles, localnicii se ajută unii pe ceilalți. Acea comunitate guvernată de iubire asigură longevitatea, în satele din insula Okinawa din Japonia, binecunoscută pentru longevitatea locuitorilor săi, orice om este tratat ca și cum ți-ar fi frate sau soră. Persoanele mai în vârstă au grijă de copiii vecinilor mai tineri, relațiile sunt bazate pe încredere reciprocă și oamenii cultivă un sentiment comunitar.

Oamenii trăiesc cu atât mai mult cu cât sunt mai fericiți. Uită-te la persoanele care s-au bucurat de ani mulți de viață și vei vedea că, aproape fără excepție, toate au avut relații de calitate cu cei din jur. Nu ai nevoie de

o sută de prieteni. Există și oameni care n-au rude. Dar cercetările arată că nu poți fi fericit dacă nu întreții legături strânse cu vecinii și prietenii apropiați.

Neuronii-oglindă și bunătatea înnăscută

Mahatma Gandhi, care propovăduia non-posesiunea, spunea: „Un serviciu făcut fără bucurie nu-1 ajută nici pe cel care-1 oferă, nici pe cel care-1 primește. însă toate plăcerile sau posesiunile pălesc în fața unui serviciu făcut din toată inima“.

Chiar dacă nu-ți poți ajuta semenii așa cum a făcut-o Gandhi de-a lungul vieții lui, este adevărat că simțim bucurie atunci când facem ceva pentru o altă persoană. îi faci un serviciu și omul pare fericit. îți zâmbește, îi zâmbești și deja ai uitat cât ți-a fost de greu, dacă ți-a fost. Și totuși, de ce se întâmplă așa?

Din ce în ce mai multe studii științifice ne arată că a face bine celorlalți poate duce la fericire. Descoperirea neuroni-lor-oglindă[7] e un bun exemplu. Dacă cineva se lovește sau cade în fața ta, simți și tu durerea, nu-i așa? Cercetătorii au emis ipoteza că atunci când suntem martorii acțiunii întreprinse de altcineva, neuronii-oglindă ne fac să ne simțim de parcă am avea acea experiență chiar noi.

Poate așa se explică de ce ne simțim complet absorbiți de un roman, de o bandă desenată, de acțiunea unui film sau a unui serial. Suntem triști când personajul principal e trist, suntem fericiți când finalul e fericit. Simțim empatie datorită acestei funcții.

Există și alte mecanisme care declanșează empatia. Să presupunem că urmărești o scenă dintr-un video: o mulțime de oameni s-au adunat și încearcă cu disperare să salveze un copil pe care inundațiile l-au izolat în mijlocul unui râu învolburat. Doar văzând o asemenea scenă te simți copleșit de emoție și poate verși și o lacrimă. Și asta nu doar pentru că ești un om deosebit de bun la suflet.

Simplul act de a urmări cum se ajută reciproc oamenii declanșează în creier secreția de endorfine, neurotransmi-țătorii care ne fac să simțim bucurie. La

fel se întâmplă și atunci când acționăm noi înșine. De exemplu, ai văzut ce emoție caldă te cuprinde atunci când oferi locul tău în tren unei gravide sau unui bătrân, ori atunci când înapoiezi cuiva obiectul pierdut pe stradă? Emoția aceasta e rezultatul secreției de endorfine.

într-un fel, suntem gata echipați să empatizăm, fiindcă simțim bucurie dacă suntem buni cu ceilalți. Suntem animale sociale, trăim în haite, suntem programați genetic să simțim bucurie atunci când facem o faptă bună.

Când reduci numărul lucrurilor pe care le deții, poți să dedici mai mult timp și mai multă energie relațiilor cu semenii tăi.

Nu vei mai depinde de posesiunile tale pentru a fi fericit, deoarece ești deja echipat cu sisteme care te fac să simți bucurie pur și simplu dacă te conectezi cu semenii tăi.

Pot savura clipa prezentă

Diferența între trecut, prezent și viitor este doar o iluzie excesiv de persistentă. — ÂLBERT EINSTEIN

Nu mă gândesc la viitor

Am spus adio multor lucruri. De fiecare dată când m-am despărțit de câte ceva, m-am întrebat dacă am nevoie de acel lucru *acum,* nu cândva în viitor. Pe măsură ce mă tot întrebam despre prezent și eliminam noțiunea de *cândva,* mi s-a întâmplat ceva ciudat. Nu știu din ce motiv nu mai sunt capabil să mă gândesc la viitor. E ca și cum s-ar fi tras un paravan care blochează toate grijile despre viitor. Chiar dacă încerc să mă gândesc la ele, nu reușesc. Și n-am făcut decât să mă despart de posesiunile mele!

Nu spăla vasele

dacă nu s-au murdărit încă

Totul era complet altfel înainte să spun adio lucrurilor. Atunci mă gândeam mereu la incertitudinile pe care mi le rezervă viitorul. Alesesem să lucrez în

domeniul editorial, o industrie aflată pe o pantă descendentă. Nu eram sclipitor la serviciu, iar orizontul activității mele nu era foarte larg.

O lovitură puternică ce ar fi destabilizat afacerea m-ar fi lăsat imediat pe drumuri; să faci o schimbare majoră de carieră e cam dur la 35 de ani. Nu aveam soție, nici copii, nici prieteni foarte apropiați. Ce mă aștepta pe mine în viitor? Singurătatea morții. Știu că tot ce simțeam era negativ, dar adevărul este că mă temeam neîncetat de ce urma să se întâmple.

Am un citat preferat din cartea lui Dale Carnegie *Lasă grijile, începe să trăiești,* care rezumă perfect ce era în neregulă cu mine: „încercam să spăl vasele de azi, vasele de ieri și vasele care încă nu se murdăriseră". Singurele vase care trebuie spălate astăzi sunt cele pe care le-ai folosit în cursul acestei zile. O iei complet razna dacă te gândești la spălatul vaselor de mâine, poimâine și din fiecare zi a anului. Nu ai mai fi în stare nici măcar să le speli pe cele de azi. Pentru mine, vasele din viitor care încă nu se murdăriseră erau șomajul, căsătoria, copiii, bătrânețea, boala și moartea în singurătate.

Am învățat multe doar pentru că m-am despărțit de posesiuni. Mi-am dat seama că dacă voi avea nevoie de un anumit obiect cândva, în viitor, pot foarte bine să-1 cumpăr atunci când va fi cazul (dacă va fi cazul). Dacă după ce mă despărțeam de ceva îmi dădeam seama că de fapt aveam nevoie de acel obiect, puteam să mi-1 cumpăr din nou.

E adevărat că aș putea să-mi pierd locul de muncă și e la fel de adevărat că e posibil să mor în singurătate. Am reușit să înțeleg că mă pot nelinişti aceste lucruri abia dacă și când va veni momentul.

Adio lucruri din trecut, adio eu cel de demult!

La fel, nu mai am nimic din ce-mi trebuia pe vremuri. A fost suficient să mă întreb dacă am nevoie de ceva anume *acum,* ca să reușesc să arunc toate acele lucruri care fuseseră importante pentru fostul meu eu. Nu mai am nimic din ceea ce credeam că face parte din mine. Acum sunt doar un om care nu mai posedă nici un obiect care-1 definește.

Odinioară eram un suflet singuratic și deprimat, acum nu mai am nimic care să dovedească cât de introvertit am fost. Tot ce mi-a rămas după ce m-am despărțit de lucruri a fost momentul prezent. Nu mai sunt legat în nici un fel de eul meu de demult din clipa în care m-am despărțit de bunurile mele.

Am aruncat tot ceea ce credeam că îmi va trebui *cândva* în viitor și am aruncat tot ceea ce crezusem că îmi trebuie în trecut. Am rămas doar cu ceea ce contează cu adevărat: prezentul.

Poți resimți doar clipa prezentă

Suntem singurele animale care au capacitatea de a prezice viitorul. Așa cum am discutat în capitolul 2, această capacitate este rudimentară, putem prezice numai viitorul foarte apropiat. Putem decide dacă să fugim de inamic în următoarele cinci secunde, ori în ce direcție să ne îndreptăm pentru a captura prada. Ne putem imagina cum ne vom simți imediat ce vom cumpăra ultimul model de iPhone. Dar nu există nici măcar un singur om pe lume care să ne poată spune cu precizie cum ne vom simți când vom privi acel telefon peste un an.

Chiar dacă ne-am putea prezice viitorul, gândește-te că nimeni nu poate să resimtă, de fapt, acel viitor. Putem încerca să ni-l imaginăm cât mai clar, dar nu-l vom putea resimți așa cum resimțim prezentul.

Nimeni nu poate resimți un eveniment din trecut cu aceeași însuflețire cu care simte ce trăiește acum. Tot ce ne amintim sunt trăsăturile esențiale ale amintirilor noastre, și acestea prelucrate. Dacă ar exista cineva care să poată să-și retrăiască trecutul precum prezentul, cu toate cele cinci simțuri, atunci e posibil să fie tentat să se cufunde cu totul în el și să retrăiască la infinit amintirile preferate.

Nici trecutul, nici viitorul nu există cu adevărat. Există doar un etern prezent și nu poți resimți decât starea de *acum.* Cred că asta a vrut să spună Einstein când s-a referit la faptul că nu poți distinge între trecut, prezent și viitor.

Persoana care oftează tot timpul

Aceia care cred că le stă în putere să resimtă viitorul nu vor acorda prea mare atenție prezentului. Ei tolerează situația din prezent, care li se pare sumbră, doar pentru că speră că vor avea un viitor glorios. Dar numai în clipa de față pot resimți ceva, ceea ce înseamnă că indivizii morocă-noși, care-și exprimă nemulțumirea astăzi, vor fi și mâine la fel, indiferent ce fac.

Sau, cum îmi place mie să zic, dacă oftezi astăzi, probabil vei ofta și mâine. Atunci când vrei cu ardoare să schimbi ceva, singura soluție este să începi schimbarea chiar acum. Nu există nici mâine, nici săptămâna viitoare. Ziua de mâine, când o trăiești, de fapt e azi. Peste un an va fi, atunci când va fi, tot azi. Și de azi într-un an o să fie tot „azi“. Totul se întâmplă *acum.*

De când m-am despărțit de lucrurile pe care le păstram pentru trecut sau pentru viitor, am descoperit că nu mă pot gândi decât la prezent. N-am de gând să mă tem de ceea ce m-ar putea aștepta în viitor. Fără vechile mele posesiuni, am libertate și mobilitate, indiferent ce ar putea aduce viitorul. Nu e amuzant că spunem „ce-ar putea aduce viitorul"? Chiar și expresia asta demonstrează că noi chiar credem că viitorul ne va aduce ceva în prezent.

Eu am încetat să mă mai compar cu alții și nici n-o să mă pregătesc pentru momente îndepărtate din viitor. Bogat sau sărac, trist sau fericit, voi face față situației atunci. Tot ce am de făcut e să resimt clipa prezentă.

Sunt recunoscător din adâncul sufletului

Există două moduri de a-ți trăi viața: ca și cum nu ar exista miracole, sau ca și cum totul ar fi un miracol. — Cuvinte atribuite lui ALBERT EINSTEIN

Recunoștința care vine din faptul

că ai puține bunuri

Cu ceva timp în urmă, în plin proces de minimizare, scă-pasem deja de multe dintre lucruri, iar apartamentul meu devenise destul de aerisit. Cum stăteam așa, întins în pat, am avut un sentiment nou, inedit: nu știu de ce, mă simțeam recunoscător pentru tot ce aveam încă.

Era ceva ce nu simțisem niciodată când îmi cumpăram tot mai mult și mai mult. Atunci eram așa de preocupat de ceea ce *nu* aveam, încât nici nu-mi trecuse prin minte să fiu recunoscător pentru ce aveam. Aveam un pat, aveam un birou, aveam până și aer condiționat. Puteam să dorm bine, puteam să fac duș, puteam să-mi gătesc, puteam să mă distrez. în acel apartament aveam toate condițiile ca să mă relaxez cu adevărat.

Dar toate acele lucruri fuseseră de fapt o piedică în calea recunoștinței. Oare când aș fi avut eu timp să le mulțumesc televizorului, jocurilor, vechiului meu aparat de înregistrat filme Blu-ray, sistemului de *home theater,* telecomenzilor fără de număr, tuturor obiectelor? Nu-ți poți exprima recunoștința decât atunci când ai puține lucruri. Eu am ajuns

să fiu recunoscător doar pentru că am un acoperiș deasupra capului, care mă ferește de vânt și de ploaie.

Numai recunoștința I I

poate concura cu plictiseala

Numai recunoștința poate întrerupe ciclul familiarității care duce la plictiseală, despre care am scris în capitolul 2. Recunoștința ne îngăduie să ne vedem viața de zi cu zi dintr-o perspectivă mereu nouă - nu vom mai crede că totul ni se cuvine dacă ne dăm seama că apreciem ceea ce avem. Recunoștința ne ajută să declanșăm noi stimuli, mai per-sistenți, ceea ce ne aduce un sentiment de pace mult mai durabil decât ne-ar aduce stimulii pe care-i primim când facem cumpărături sau ne alimentăm depozitul de bunuri.

Poți să acumulezi lucruri după pofta inimii, însă dacă nu vei fi recunoscător, vei ajunge să te plictisești de tot ce-ai adunat. Din contră, te poți mulțumi cu puține posesiuni atât timp cât le tratezi cu recunoștință.

Incantația celor cinci gânduri

Gokan no ge, sau „Cele cinci gânduri", este o incantație budistă care se recită înainte de masă:

1. Gândește-te cum a ajuns hrana pe masă - cum a fost cultivată, preparată și adusă în fața ta ca s-o mănânci.

2. Gândește-te la virtuțile și conduita ta: meriți să mănânci?

3. Concentrează-te doar pe mâncarea din fața ta, nu te grăbi s-o înghiți și nu te gândi la altceva.

4. Nu mânca de plăcere, nu te gândi la gustul mâncării, ci la faptul că ea te ține în viață.

5. Mănâncă astfel încât să fii capabil să-ți îndeplinești obiectivele pe care-ai vrea să le atingi.

Această incantație e plină de forță. Dacă o vei recita înainte de o mie de mese, te vei simți cu mult mai împlinit și mai bogat decât dacă ai lua de o mie de ori o masă scumpă la restaurant.

Se spune că Steve Jobs se uita în oglindă în fiecare dimineață și se întreba: și-ar mai respecta programul deja stabilit dacă acea zi ar fi ultima din viața lui? A făcut asta încontinuu, timp de 33 de ani, ceea ce înseamnă că a avut suficient timp să verifice dacă era pe drumul cel bun. „Cele cinci gânduri" te ajută să-ți verifici conduita zi de zi.

Acum nu mai sunt înnebunit după mâncarea rafinată. Să nu mă înțelegi greșit, încă îmi place să mănânc ceva bun, dau importanță ingredientelor de calitate. Insă acum petrec mai puțin timp căutând online restaurante unde se mănâncă bine. Nu mă mai interesează dacă oamenii mă percep drept un expert în gastronomie. Atât timp cât nu uit să fiu recunoscător pentru hrană, pot să mă concentrez pe orice mi se servește și să apreciez ce mănânc.

Exprimarea recunoștinței

nu este o procedură

Recunoștința e un sentiment intens. Am învățat probabil despre recunoștință la școală, la orele de educație etică, însă am uitat totul. Se pare că am făcut

un ocol mare de tot până am ajuns să înțeleg importanța unui asemenea cuvânt simplu și clar.

M-am hotărât să-mi fac un obicei din a fi recunoscător. Am stat și m-am gândit și am ajuns la concluzia că trebuie să-mi amintesc să fiu recunoscător pentru absolut orice. M-am gândit că aș putea face din exprimarea recunoștinței o procedură.

Toate bune și frumoase până când am citit cartea *Kami-sama tono Oshaberi {Talking to God [De voi'bă cu Dumnezeu])* de Mitsuro Sato, care m-a dat complet peste cap. Autorul ei spune că doar atunci când ești fericit poți simți cu adevărat recunoștință.

Imaginează-ți o situație în care s-ar putea să-ți vină să strigi: „Simt fericit!“ Să fie oare atunci când te cufunzi într-o cadă de baie uriașă, în aer liber, la un hotel frumos unde te așteaptă și o masă ca-n povești? Cred că acesta este genul de situație în care chiar ai putea să te simți fericit.

E ușor să-ți exprimi recunoștința atunci când te afli la un hotel fabulos cu o cadă de baie superbă, cu mâncare bună, înconjurat de un peisaj de vis. Probabil că n-aș putea să mă abțin și aș spune și eu într-o asemenea situație că sunt fericit și, cu siguranță, aș simți recunoștință.

Așa am reușit să înțeleg că recunoștința nu e o procedură. Recunoștința este o componentă a fericirii, este fericirea însăși. Studiile psihologice au arătat că oamenii sunt cu atât mai fericiți cu cât au mai des ocazia să fie recunoscători. Nu e deloc surprinzător dacă te gândești că recunoștința înseamnă fericire.

Simt recunoștință chiar acum I I

Așa cum am discutat în secțiunea precedentă, putem resimți doar prezentul. Nu putem retrăi trecutul cu însuflețire și nu putem să ne proiectăm în viitor. Putem simți numai ceea ce ni se întâmplă acum, totul este la timpul prezent. Oare cum ar fi dacă am combina prezentul cu o perspectivă pozitivă, plină de recunoștință?

Să încercăm acest lucru, durează numai un minut. Să încercăm să apreciem prezentul.

Este miezul nopții. Mă aflu într-un restaurant. Sunt singur fiindcă sunt unicul client... dar, stai puțin, restaurantul a rămas deschis până mai târziu doar pentru că am intrat eu. Port hainele mele obișnuite... sunt atât de comode, deși le port mereu. Chelnerul a fost cam nepoliticos... însă apoi mi-a adus repede mâncarea și chiar mi-a urat poftă bună. Bancheta pe care stau n-are nici un haz... și totuși sunt recunoscător că pot sta pe ea ore întregi fără să înțepenesc. La bar e totul neschimbat... dar pot să beau oricâtă cafea doresc, iar ceștile și paharele sunt perfect curate. Ies din restaurant și sunt un pic gelos pe cuplurile care trec pe lângă mine... totuși am și eu multe amintiri frumoase.

Sau poate că tocmai mă duc spre serviciu. E drumul pe care-1 fac zilnic și m-am cam săturat de el. Am rămas blocat în spatele cuiva care are probleme cu validarea cartelei de călătorie. Poate că a uitat s-o alimenteze cu bani... însă cartelele astea sunt uimitoare: o invenție extraordinară, atât de comod de folosit, poți să-ți plătești cu ele și anumite cumpărături. Două persoane stau de vorbă pe scara rulantă, iar eu încerc să le depășesc pe o parte... sunt recunoscător că au lăsat loc pe stânga pentru cei care se grăbesc. Ca de obicei, trenul e foarte aglomerat... dar eu simt recunoștință pentru că sunt înconjurat de oameni. Ce bine că nu sunt unicul supraviețuitor al unei lumi condamnate la pieire, ca în filmele post-apocaliptice! Vai, ce cald e astăzi... ce contează, îndată ce o să ajung la birou aerul condiționat și ventilatoarele vor funcționa la maximum. La serviciu mă așteaptă treburi de rutină... însă dacă mă concentrez, poate fi amuzant și satisfăcător ceea ce fac. Singura persoană pe care n-o prea plac o să sune iar și o să aibă ceva de reclamat... dar cred că asta înseamnă o șansă în plus să capăt experiență, să devin mai bun. Acea persoană o fi și ea obosită. Aș vrea ca subalternii mei să se mai descurce și singuri... și totuși nu se plâng niciodată și mă ajută imediat. Am muncit mult în ultima vreme, până seara târziu, sunt extenuat... dar măcar nu sunt bolnav. Sunt sănătos și pot să fac mult mai mult.

E uimitor cât de fericit pot fi zi de zi când fac acest exercițiu. Dar tu? Când ne propunem să fim recunoscători chiar acum, devenim mai pozitivi, mai toleranți, mai generoși. Mai presus de orice, ne deschidem ca să acceptăm fericirea de fiecare zi, iar această deschidere va schimba, în final, realitatea.

5

Fericit „ești", nu „devii"

Uită cum ar *trebui* să fie fericirea

Societatea în care trăim a adoptat niște șabloane ale fericirii care sugerează cum ar trebui să-ți trăiești viața: ia-ți un serviciu stabil, căsătorește-te, întemeiază-ți o familie, adu pe lume doi-trei copii. Bucură-te de nepoți. Iată o descriere unanim acceptată a unei vieți fericite, iar cei mai mulți dintre noi (mai devreme sau mai târziu) cred că vor fi fericiți dacă reușesc să bifeze tot ce e pe listă.

Psihologia pozitivă, o ramură a psihologiei care se ocupă cu studiul satisfacției și împlinirii, ne înfățișează o cu totul altă rețetă a fericirii. Psihologul Sonja Lyubomirsky spune că 50% din starea de fericire este determinată genetic, 10% vine din împrejurările și situațiile trăite, iar restul de 40%, din acțiunile noastre zilnice. Categoria „împrejurări și situații trăite" include mai mulți factori, precum unde locuim, dacă suntem săraci sau bogați, căsătoriți sau divorțați și așa mai departe.

Surprinzător! Presupun că mulți cred că fericirea este în proporție de 90% rezultatul împrejurărilor și situațiilor trăite și doar cam 10% determinată genetic. Și că oricine a câștigat azi premiul cel mare la loterie va trăi fericit până la adânci bătrânețe. Sau poate la fel de mulți cred că 90% din starea de fericire e determinată genetic și 10% ține de împrejurări. Care va să zică, dacă ești de o frumusețe neasemuită, va fi floare la ureche să fii fericit(ă).

50% din starea de fericire

e determinată genetic

Studii care au urmărit gemeni identici separați la naștere și crescuți în medii diferite au arătat că oamenii par să aibă standarde individuale cu care măsoară fericirea, ceea ce susține teoria care spune că 50% din starea noastră de fericire este determinată genetic. Asta nu înseamnă câtuși de puțin că înfățișarea, inteligența sau capacitatea de organizare ne-ar determina fericirea, ci înseamnă că, la fel cum corpul pare să-și găsească o greutate optimă la care se simte bine, cu toții avem un anumit nivel la care se instalează fericirea; acesta nu se schimbă, indiferent că ni se întâmplă lucruri minunate sau, dimpotrivă, tragedii.

50% din starea noastră de fericire se bazează pe acest nivel natural. Avem personalitatea conturată încă de mici: unii copii se nasc cu zâmbetul pe buze și nu fac nici un efort ca să fie fericiți. Ei sunt cei care, la maturitate, își vor păstra mereu optimismul, indiferent prin ce situații vor trece. Sunt cei care parcă luminează încăperea în care intră. Există într-adevăr asemenea oameni, dar asta nu înseamnă că dacă nu le semănăm suntem damnați. Nu uita că numai 50% din fericire ține de genetică.

Numai 10% din starea de fericire

e determinată de mediu

Se spune că mediul înconjurător este cel care ne influențează fericirea doar în proporție de 10%. E adevărat că gradul nostru de fericire crește fantastic dacă reușim să fim în oarecare siguranță, să avem un acoperiș deasupra capului și un loc de dormit. Până în acest punct, fericirea poate fi cumpărată cu bani. Dar ulterior orice îmbunătățire a ceea ce ne înconjoară va avea un impact minor asupra fericirii noastre. Nu ți se pare ciudat că toate acele scopuri în viață standard pe care ne chinuim să le atingem (serviciu, venit, casă, stare civilă, dacă vrei sau nu copii) contribuie cu doar 10% la fericirea pe care o resimțim?

Motivul este obișnuința. Indiferent câți bani avem, indiferent dacă trăim într-o vilă luxoasă pe o insulă tropicală sau într-o colibă din piei de animal în tundra înghețată, mediul nu influențează decât în proporție de 10% starea noastră de fericire.

Este un fenomen confirmat de mai multe studii: atunci când un eveniment major are loc pentru prima oară, el este perceput ca o variație, ca un stimul. Vei fi în culmea fericirii dacă vei câștiga la loterie. Poți face o depresie dacă te îmbolnăvești de o boală incurabilă sau dacă pierzi pe cineva drag. însă cei mai mulți dintre noi acceptă noua situație și se adaptează la ea cu o viteză uimitoare.

Termini o facultate bună, te angajezi la o firmă cu renume, te căsătorești, ai copii, cumperi o casă, pui bani deoparte pentru pensie, te bucuri de nepoți. Iată rețeta fericirii, însă indiferent cât de mult realizezi din rețeta asta, în cele din urmă te vei obișnui cu fiecare treaptă pe care o urci.

40% din starea de fericire

e determinată de acțiunile tale

Mai avem nevoie de 40 de procente ca să fim pe deplin fericiți, acele 40 de procente care depind de ceea ce facem. Până acum am făcut trimitere la tot felul de studii, însă știi cum se măsoară gradul de fericire al subiecților? Foarte simplu: prin întrebări directe. Iată un exemplu la întâmplare: „Dacă îți treci în revistă viața de până acum, ai zice că ești mulțumit de ea?“ Dacă subiectul e fericit, creierul lui va secreta neurotransmițători al căror nivel poate fi apoi măsurat pentru a se verifica dacă subiectul este cu adevărat fericit, însă chiar dacă este posibil să se detecteze aceste substanțe în momentele în care se fac măsurătorile, nu se poate spune dacă rezultatele se mențin mai multă vreme. Nu poți să faci măsurători de-a lungul întregii vieți a unui om. în acest tip de teste, fericirea e ceva ce trebuie declarat de fiecare.

Fericirea depinde de felul în care o interpretezi. Fericirea nu e ceva exterior ție, ci se află înăuntrul tău. Fericirea se găsește întotdeauna în inima ta. Mulți au spus-o în diferite feluri, și toate sunt corecte. Fericirea e ceva ce fiecare dintre noi poate evalua pur și simplu exprimându-și propriul sentiment de mulțumire. O persoană se poate afla într-o situație neplăcută din punctul altora de vedere, însă dacă ea se simte mulțumită, dacă e recunoscătoare pentru ceea ce are, atunci înseamnă că e fericită. Iată de ce 40% din fericirea noastră este determinată de ceea ce facem. Fericirea nu e

o stare la care ajungem dacă îndeplinim niște criterii. Fericirea e ceva ce se poate simți doar în momentul prezent.

Nu poți să „devii" fericit

Cineva mi-a spus odată că singurul lucru care-i lipsește pe lume sunt copiii. Credea că va fi mulțumit doar atunci când va atinge acest obiectiv. Poate că mai sunt și alții în aceeași situație. După ce bifează un număr de criterii îndeplinite, „devin“ fericiți.

E ca și cum ți-ai imagina că ai ajuns în vârful unui „Munte al fericirii", care îți garantează fericirea pentru tot restul vieții. Sau ai alergat la „Maratonul fericirii", unde ai primit, odată atinsă linia de finiș, medalia pe care scrie „Fericire". Fericirea nu se găsește nici în vârf de munte, nici la finalul unui maraton. Nu se poate să „devii" fericit, pentru că fiecare împlinire te poate face fericit pe moment, însă în curând te vei obișnui cu asta. Va deveni parte din viața ta de zi cu zi, ceva ce crezi că ți se cuvine.

Cei care câștigă la loto sunt foarte norocoși. Pot să-și dea demisia de la serviciu și nu mai au nici o neliniște legată de viitor. Pot face tot ce le trece prin cap fără să mai aibă grija banilor.

însă nu pot ști cum se vor simți la un an după ce au câștigat — probabil vor descoperi că bucuria inițială s-a estompat. Ne obișnuim cu schimbările, chiar și cu cele de proporții enorme. Oare cineva care nu are copii, care crede că ei sunt tot ce-i mai lipsește în viață își poate imagina cum se va simți după trei ani de la nașterea copilului?

Nu „devii" fericit. Fericirea nu e o recompensă pe care o primești dacă ai fost cuminte și ai bifat toate căsuțele. Fericirea nu vine în urma unor realizări în viață și nici nu ți-o aduce nimeni pe o tavă de argint.

A te „simți" fericit în loc de a „deveni" fericit

Cred că fericirea e ceva ce poți doar să simți, și o poți simți cu adevărat numai în prezent. E acea senzație de încântare pe care o resimți de la o clipă la alta. 0 persoană care e nefericită acum nu poate să planifice să fie fericită mâine, poimâine sau peste un an, deoarece atunci când va veni acel

moment, el va fi doar un alt „acum" în care e nefericită. Pe de altă parte, nu avem nevoie de nimic în plus ca să fim fericiți chiar în acest moment. Putem să ne simțim fericiți întotdeauna.

Minimalismul a maximizat cele

40 de procente de fericire

determinate de acțiunile mele

Dacă mediul înconjurător este responsabil doar pentru 10% din starea de fericire, atunci de ce ți-ai pierde vremea acumulând o mulțime de bunuri materiale? Ce te-ar împiedica să locuiești într-un apartament minimalist, să fii liber să schimbi ceea ce faci, adică 40% din fericirea ta, spunând adio lucrurilor?

în cazul meu, minimalismul a fost un pas esențial în drumul către fericire. Acum simt o fericire mai profundă ca oricând, și asta în fiecare zi. Odinioară eram un introvertit care nu zâmbea și nici nu vorbea prea mult. Oamenii spuneau că habar nu au ce am în cap, de parcă aș fi fost un fel de robot. însă robotul de altădată a început să se schimbe încetul cu încetul.

Deoarece nu mai am prea multe posesiuni, am timp, ceea ce e un lux. Pot să mă bucur de simplitatea vieții mele cotidiene, nu mai sunt stresat, nu mă mai simt copleșit. Mi-a dispărut și mândria aceea fără noimă și, cum nu mă mai preocupă așa de tare aparențele, am reușit să fac pasul curajos de a scrie cartea de față.

Acum capacitatea mea de concentrare e mai bună și în sfârșit mă pot ocupa de tot ce mi-am dorit vreodată să fac. Percep mult mai clar ceea ce se întâmplă aici și acum. Nu mă mai gândesc la ce-am pătimit în trecut, nici nu-mi fac griji cu privire la viitor.

Cea mai mare și mai importantă schimbare în comportamentul meu zilnic de când am spus adio lucrurilor este un sentiment nou de recunoștință. Sunt extrem de mișcat de toate trăirile mele în prezent, sunt profund recunoscător pentru prietenii pe care-i am și pentru puținele lucruri pe care le-am păstrat.

Minimalismul nu este o țintă de atins, ci o metodă. Am învățat multe lecții importante cu ajutorul minimalismului. Insă dacă tu ai învățat deja toate aceste lecții și încă multe altele, nu e nevoie să devii minimalist. Până și eu am libertatea să încep să-mi cumpăr mai multe lucruri atâta vreme cât continui să prețuiesc lecțiile importante pe care mi le-a dat minimalismul.

Website-ul Minimal & ism, pe care îl administrez împreună cu Numahata, a fost numit așa în ideea că, atunci când ceea ce deținem devine minimal, putem descoperi ce anume contează cu adevărat pentru noi. Cred că urmând calea minimalismului am descoperit că tot ce e mai important pentru mine sunt oamenii din jur.

Nu e vorba doar de familie și prieteni, sau de oamenii frumoși, talentați ori care îmi împărtășesc convingerile. Este vorba despre fiecare persoană pe care o întâlnesc azi.

Ce e important în viață pentru mine? Persoana care stă așezată ori stă în picioare în fața mea, chiar acum.

Postfață și maximum de mulțumiri

Partea asta va fi lungă fiindcă trebuie să-mi exprim recunoștința, un lucru pe care acum îl stăpânesc foarte bine. Voi începe prin a spune că am întâlnit pentru prima oară termenul „minimalist" într-un articol semnat de Naoki Numahata, cel împreună cu care administrez astăzi site-ul Minimal & ism. Prima dată când l-am întâlnit am avut o discuție plină de pasiune despre minimalism, și se pare că acela a fost momentul în care s-au pus bazele colaborării noastre privind site-ul. Până atunci nu crezusem niciodată că aș avea ceva de spus sau de oferit altora, însă mi-a plăcut atât de mult să scriu pe blog, încât am ajuns să scriu și această carte. Sunt extrem de fericit că mi-am făcut prieteni de neprețuit prin intermediul minimalismului.

De asemenea, aș dori să mulțumesc angajatorului meu, editura Wani Books. Cu toții au fost drăguți și m-au sprijinit atunci când eu, un simplu redactor, le-am spus că vreau să scriu o carte. Cred că toți se gândeau că am luat-o razna sau că am aflat că mai am de trăit doar câteva luni. Și eu mă simțeam tot cam așa pe atunci. Dacă Wani ar fi fost o firmă mai mare, mă tem că n-aș fi avut tupeul să-mi fac cunoscute intențiile.

Aş dori să-mi exprim în mod deosebit recunoştinţa faţă de domnul Yokouchi, preşedintele companiei, faţă de doamna Aoyagi, director editorial, care mi-a susţinut proiectul inedit cu atâta generozitate, şi faţă de domnul Ichiboji, şeful meu, care conduce departamentul editorial de colecţii foto. Aş vrea să le mulţumesc tuturor colegilor din departamentul editorial pentru că m-au ajutat pe parcursul întregului an în care mintea mi-a stat numai la această carte.

Domnul Sakurai, directorul departamentului de vânzări, m-a întrebat odată: „Ce e aşa de distractiv să locuieşti într-un asemenea apartament?* Sunt recunoscător că am putut avea conversaţii de acest tip. Acum însă hai să vindem cartea asta!

Mulţumesc foarte mult domnului Otsuka, la care am revenit de multe ori căutând citat după citat, precum şi tuturor colegilor din departamentul administrativ. Sper că această carte îi va ţine ocupaţi pe toţi cei de la relaţii cu publicul. Le mulţumesc şi celor de la departamentul digital - abia aştept să lansăm cartea şi în format digital. Pe cei de la financiar îi asigur că nu voi întârzia cu facturile. Colegilor mei din toate celelalte departamente le mulţumesc pentru încurajările pline de căldură. M-am bucurat să vă aud spunând că abia aşteptaţi să public volumul de faţă.

Sunt redactor, munca mea nu e vizibilă pentru cititori, şi sunt conştient că orice carte apare în urma eforturilor depuse de multe persoane. Le mulţumesc mult celor de la Toppan Printing, care au tipărit cartea, tuturor de la National Bookbinding, care au legat-o, celor de la ALEX Corporation, responsabili cu pregătirea pentru tipar, celor de la Tokyo Shuppan Service Center, care au făcut corecturile finale, şi celor de la Taiyo Shoji, care ne transportă cărţile. In sfârşit, dar nu în ultimul rând, le mulţumesc agenţilor literari, precum şi personalului din librării. Sper că veţi continua să recomandaţi cititorilor cartea mea.

Aş mai vrea să le mulţumesc lui Steve Jobs şi firmei Apple. Datorită produselor minimaliste iPhone şi MacBook Air, pe care domnul Jobs le-a prezentat lumii, am reuşit să spun adio unui mare număr de bunuri materiale şi am putut să scriu indiferent unde mă aflam. Am scris această carte mulţumită programului Microsoft Word. Am reuşit să-mi organizez conţinutul graţie aplicaţiei Tree2. Dropbox m-a ajutat să-mi păstrez

materialul în siguranță. Mulțumită dezvoltării a numeroase tehnologii, am putut să mă descurc fără să apelez la echipamente suplimentare.

Vreau să mulțumesc și celor de la restaurantul Jonathan's din cartierul Meguro pentru că m-au lăsat să scriu acolo mare parte din acest volum, precum și celor de la restaurantul Jonathan's din cartierul Fudomae, pentru că m-au lăsat să scriu restul cărții în restaurantul *lor*. îmi cer scuze că am ocupat o masă în restaurantele voastre atâtea ore la rând. Motivul pentru care m-am hotărât să mă mut în Fudomae se datorează, pe jumătate, și restaurantului vostru. De asemenea, aș dori să mulțumesc Bibliotecii Metropolitane din Tokyo, care are o grădină frumoasă unde am mers zi de zi când scriam. De multe ori m-au inspirat rațele și țestoasele care înotau alene pe iazul de-acolo.

Tuturor minimaliștilor, mulți la număr, cu care am avut norocul să mă întâlnesc: nu de puține ori m-am întrebat dacă schimbările despre care am povestit în această carte mi s-au întâmplat doar mie. M-am bucurat să vă cunosc pe fiecare în parte: sunteți amabili, generoși, plini de viață. Am impresia că de când ați ales să reduceți bunurile materiale vi s-au întâmplat numai lucruri bune și că vă îndreptați în direcția potrivită. Tuturor minimaliștilor pe care i-am cunoscut în timp ce scriam această carte: chiar dacă ceea ce am scris aici reprezintă punctul meu de vedere, să știți că tot ce am aflat de la fiecare dintre voi m-a ajutat foarte mult. Vă consider prietenii mei și abia aștept să ne întâlnim din nou. Hiji, vreau să-ți spun că participarea la evenimentul „Minimalist Kyoto Off-Kai", găzduit de tine, a fost primul pas important pe care l-am făcut. Acea întâlnire m-a ajutat să mă schimb.

Tuturor minimaliștilor pe care nu i-am întâlnit, dar care m-au ajutat să-mi promovez cartea: cred că minimalismul va deveni din ce în ce mai răspândit, ceea ce îi va ajuta pe mulți să fie mai liberi și mai fericiți. Vă mulțumesc.

Designerului Keito Kuwayama: datorită vitezei fenomenale a domnului Kuwayama, am reușit să ducem totul la bun sfârșit în ciuda termenelor foarte strânse. Faci totul cu o asemenea viteză, încât a trebuit să fac un pas în spate -încă sunt uimit. Mulțumesc că ai creat un design fabulos atât de repede.

Lui Shunsuke Murakami, redactorul volumului de față: nu am crezut că un redactor poate avea, la rândul său, un redactor. Mă bucur cu adevărat că nu a trebuit să fac totul de unul singur. De multe ori m-am gândit, în timp ce scriam, dacă nu cumva mesajul pe care vreau să-1 transmit e doar rodul imaginației mele și nu va putea fi înțeles de nimeni. In acele momente, m-am gândit la cuvintele pline de căldură ale domnului Murakami, care mi-a spus că tot ce-am scris aici e interesant. Am fost mișcat de marea grijă cu care mi-ați redactat cartea. îmi pare rău că v-am predat cu întârziere manuscrisul. Vă mulțumesc din toată inima.

Le mulțumesc, de asemenea, tuturor prietenilor și rudelor care m-au ajutat să fac publicitate cărții. Vă rog să-mi spuneți ce credeți despre ea; nu vă sfiiți. Trebuie să-mi cer scuze pentru un lucru: am aruncat tot ce mi-ați dăruit vreodată și realmente îmi pare rău. Am fotografiat toate obiectele și mi-am amintit cu câtă bucurie le-am primit, apoi m-am despărțit de ele cu recunoștință. Am fost foarte fericit atunci când mi le-ați dăruit, am fost foarte fericit și când le-am dat mai departe. Vă mulțumesc foarte mult.

Tuturor cititorilor mei: vă mulțumesc că citiți această carte. Am împărtășit aici cu voi tot ce mi-a trecut prin minte pe măsură ce îmi minimizam posesiunile materiale. Sper să fi scris ceva, măcar o propoziție, cu care să rezonați. Sunt sigur că am făcut și greșeli în carte și v-aș fi recunoscător dacă mi le-ați semnala.

în cele din urmă, aș dori să le mulțumesc părinților mei — tatei, care nu mai este printre noi, și mamei, care e sănătoasă și mi-e atât de dragă. Dacă am scris ceva în această carte care le transmite oamenilor senzația de libertate, cred că asta se datorează faptului că nu m-ați forțat niciodată să fac ceva. M-ați lăsat să fiu independent, m-ați lăsat să gândesc cu propria-mi minte. Vă mulțumesc amândurora din adâncul inimii.

Aș dori să închei cu unul dintre citatele mele preferate, un vers dintr-o poezie scrisă de Rumi:

lai' acum voi închide gura și sper că tu o vei deschide pe a ta.

Recapitulare: 55 de sfaturi

care te vor ajuta să-ți iei adio de la lucruri

1. Debarasează-te de ideea preconcepută că nu te poți debarasa de lucruri

2. Debarasatul de ceva e o deprindere

3. Atunci când te debarasezi de ceva, mai mult câștigi decât pierzi

4. întreabă-te de ce nu poți să te desparți de lucruri

5. E greu, dar nu imposibil să reduci la minimum

6. Capacitatea creierului, energia și timpul sunt limitate

7. Debarasează-te de ceva chiar acum!

8. Nu vei regreta că ai aruncat nici măcar un singur articol

9. începe cu ceea ce e în mod clar gunoi

10. Ai mai multe exemplare dintr-un obiect? Rămâi doar cu unul

11. Dacă nu l-ai folosit timp de un an, aruncă-1

12. Debarasează-te de obiectul pe care l-ai cumpărat doar ca să faci impresie

13. Deosebește între lucrurile pe care le dorești și lucrurile de care ai nevoie

14. Fotografiază obiectele de care ți-e greu să te desparți

15. Păstrează-ți amintirile în format digital ca să devină mai accesibile

16. Lucrurile noastre sunt precum colegii de cameră, doar că noi le plătim chiria

17. Organizarea nu e totuna cu minimizarea

18. Dacă vrei să scapi de dăunători, distruge-le cuibul

19. Lasă liber spațiul „nefolosit"

20. Renunță la ideea de „altă dată"

21. Spune adio celui care-ai fost

22. Debarasează-te de lucrurile despre care uitaseși că există

23. Nu e cazul să devii creativ atunci când încerci să te debarasezi de lucruri

24. Nu te gândi că trebuie „să fi meritat investiția"

25. Nu e nevoie să faci rezerve

26. Simte bucuria și te vei concentra mai bine

27. Serviciile de licitație sunt o modalitate rapidă de a te despărți de bunuri

28. Folosește licitațiile ca să arunci o ultimă privire asupra bunurilor tale

29. Folosește serviciile de achiziție ca să scapi de posesiuni

30. Nu te mai gândi cât te-a costat inițial

31. Gândește-te că magazinele sunt depozitele tale personale

32. Orașul e planul casei tale

33. Dacă nu poți vorbi cu pasiune despre un obiect, de-barasează-te de el

34. Dacă l-ai pierde l-ai mai cumpăra o dată?

35. Cadourile: dacă nu mai ții minte câte ai dăruit, să nu-ți pese nici câte ai primit

36. încearcă să-ți imaginezi ce-ar fi vrut răposatul

37. Aruncă suvenirurile! Amintirile nu vor dispărea

38. Articolele noastre cele mai mari declanșează reacții în lanț

39. Casa ta nu e muzeu, nu ai nevoie de colecții

40. Ieși în lume. împrumută

41. închiriază dacă se poate

42. Rețelele sociale te pot ajuta să devii minimalist

43. Ce-ar fi să pornești de la zero?

44. Spune „pe curând" înainte de „rămas-bun“

45. Aruncă ceea ce te deranjează vizual

46. Unul vine, altul pleacă

47. Evită „eșecul Concorde"

48. Recunoaște-ți imediat greșeala, doar așa vei progresa

49. Cumperi, dar de fapt închiriezi

50. Nu cumpăra doar fiindcă e ieftin. Nu lua doar fiindcă e gratis

51. Dacă nu e „sigur că da“, atunci e „nu“

52. Lucrurile cu adevărat necesare își vor găsi mereu drumul spre noi

53. Arată-ți recunoștința

54. Debarasarea de obiecte poate li risipă. Dar adevărata risipă este vina care te face să nu arunci nimic

55. Nu vom uita niciodată lucrurile de la care ne-am luat adio

Recapitulare: încă 15 sfaturi pentru etapa următoare din drumul tău către minimalism

1. Dacă ai mai puține lucruri nu înseamnă că ești mai puțin mulțumit

2. Creează-ți o uniformă numai a ta

3. Ești original abia atunci când ai mai puține lucruri

4. Debarasează-te de un lucru dacă te-ai gândit deja la asta de cinci ori

5. Odată ce ai devenit un minimalist iscusit, poți sări peste etapa „pe curând"

6. O mică neplăcere te poate face mai fericit

7. Debarasează-te de el chiar dacă îți trezește bucurie

8. Minimalismul înseamnă libertate - cu cât îl trăiești mai curând, cu atât mai bine

9. După ce arunci vei avea mai puțin, dar asta nu te va împuțina pe tine niciodată

10. Pune sub semnul întrebării modul convențional de întrebuințare a lucrurilor

11. Nu te gândi. Aruncă!

12. Minimalismul nu e o competiție. Nu te lăuda ce puțin ai tu. Nu judeca pe altul care are mai mult

13. Cele două fețe ale monedei: a avea sau a arunca?

14. Descoperă-ți minimalismul propriu

15. Minimalismul e o metodă și un început

1

Săptămâna dintre 29 aprilie și începutul lunii mai, când se celebrează mai multe sărbători importante în Japonia; prelungită cu weekenduri, devine cea mai lungă vacanță pentru mare parte din populația care muncește; este perioada propice călătoriilor pentru mulți japonezi (n.tr.).

2

Scriitoare franceză care s-a mutat în anii 1970 în Japonia; practică și propovăduiește „arta simplității" (acesta e și titlul bestselleru-lui ei, tradus și în românește) (n.tr.).

3

în engl. *tiny houses* — structuri de locuit cu suprafața mai mică de 50 m^2, ieftine și ecologice (n.tr.).

4

Psiholog clinician american de origine maghiară, n. 1934, autorul a numeroase lucrări dedicate studiului fericirii, psihologiei pozitive, stării de bine. Volumul său *Flux. Psihologia fericirii* a apărut la Humanitas în 2008 și, într-o ediție revăzută, la ed. Publica, București, în 2015 (n.tr.).

5

Curent spiritual occidental datând din anii 1970, ai cărui adepți cred într-o mai mare apropiere de spiritualitate, astfel ca omenirea să intre în „noua vârstă" aflată sub semnul Vărsătorului, în care domnește armonia universală; se caracterizează printr-o viziune holistică, punând accentul pe interconexiunea dintre minte, trup și suflet (n.tr.).

6

Acronim pentru Lifestyles of Health and Sustainability - reprezintă un segment din populație care a adoptat un stil de viață curat, natural, sustenabil (electronice și electrocasnice eficiente energetic, produse alimentare provenite din agricultura organică, ecoturism, mașini electrice sau hibride, medicină și terapii alternative, produse de igienă și curățenie din ingrediente naturale etc.) (n.tr.).

7

Neuroni corticali activați în momentul în care îndeplinim o acțiune, dar și atunci când observăm aceeași acțiune îndeplinită de altcineva; mecanism neuronal prin care acțiunile, intențiile și emoțiile celorlalți pot fi înțelese în mod automat (n.tr.).